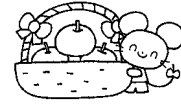




9月献立表



2026年9月

宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 大根スープ りんご	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○コーンフレーク	りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、こまつな、もやし、ねぎ、大根	しょうゆ
2 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイヤリチー ジャがいもみそ汁 オレンジ	保育乳 にらヒラヤーチー	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調整豆乳、○ツナ油漬缶	米、砂糖、油、じゃがいも、○小麦粉	オレンジ、こまつな、にんじん、しめじ、パパイヤ、にら、マーマレード、○にら	しょうゆ
3 木	みそすき丼 ごま和え すまし汁 バナナ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、地釜豆腐、豚肉、みそ、○卵	米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、○無塩バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、しょうが、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ
4 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○みそ、○ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、こまつな、もやし	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩
5 土	マーボー豆腐どんぶり ウインナー キャベツスープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、絹ごし豆腐、牛豚合ひき肉、みそ、○牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	バナナ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、コーン缶、キャベツ	しょうゆ
7 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 バナナ	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、押麦、ごま油、砂糖、○さつまいも、○白ごま、○黒砂糖、○揚げ油	バナナ、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ
8 火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え ジャが芋スープ りんご	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ、○卵、○プレーンヨーグルト、○きな粉	米、あわ、油、砂糖、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、食塩
9 水	あわごはん チキンラトウユ ブロッコリーサラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○牛乳	米、あわ、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、へちま、トマト、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ブロッコリー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩
10 木	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 ショートブレッド(コア)	○保育乳、鶏もも肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、すりごま、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○ココアパウダー	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にら、もやし	しょうゆ、食塩
11 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ、○レーズン	ケチャップ、しょうゆ、酢
12 土	五目ごはん ウインナー ポテトスープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	バナナ、にんじん、しめじ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩
14 月	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 ジャが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 黒糖ボーボー	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○調整豆乳	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ
15 火	ベジタブルカレー ウインナー ブロッコリーサラダ すまし汁 りんご	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、豚肉、ウインナー	米、じゃがいも、○食パン、砂糖	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、ブロッコリー、○果実ジャム	カレーウ、しょうゆ
16 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、○牛乳	○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ココアパウダー		
17 木	ごはん 魚のコーン焼き もずくチャンプルー 冬瓜スープ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、白身魚、みそ、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、白ごま、ごま油、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、○黒ごま	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、ピーマン	しょうゆ、食塩
18 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩
19 土	豚と野菜シウカツ焼きどんぶり ウインナー すまし汁 バナナ	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚肉、ウインナー	米、油、砂糖、片栗粉、○ビスケット	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ
21 月	敬老の日					
22 火	国民の休日					
23 水	秋分の日					
24 木	ごはん 松風焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、白ごま、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○ココアパウダー、○砂糖	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ブロッコリー、ひじき	しょうゆ、食塩
25 金	ごはん 鶏の照り焼き クブライチー キャベツスープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド(黒糖)	○保育乳、鶏もも肉、三枚肉、○牛乳	米、油、イナムルチこんにやく、○小麦粉、○粉黒糖、○無塩バター	オレンジ、にんじん、刻み昆布、切り干し大根、ねぎ	しょうゆ、食塩
26 土	ドライカレー ウインナー ポテトスープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース
28 月	麦ごはん 納豆みそ 春雨チャンプルー 青菜スープ りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、豚肉、みそ、挽きわり納豆、○卵、○プレーンヨーグルト	米、揚げ油、片栗粉、はるさめ、押麦、砂糖、油、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、食塩
29 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ツナ和え ワカメスープ バナナ	保育乳 大学いも	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、あわ、油、砂糖、片栗粉、○さつまいも、○揚げ油、○砂糖、○黒ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
30 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ 野菜スープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○誕生会ケーキ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



9月 離乳食こんだて表 ①



2026年9月

宜野湾市 保育こども園課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、 さつまいも	にんじん、こまつな、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも、 さつまいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、 さつまいも	にんじん、こまつな、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
5	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも、 じゃがいも	こまつな、にんじん
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも、 さつまいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、だい こん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐鶏そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐鶏そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひ き肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、 さつまいも	にんじん、こまつな、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
12	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも、 じゃがいも	こまつな、にんじん、だい こん
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも、 さつまいも	にんじん、こまつな、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



※16日以降は裏面

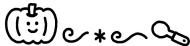
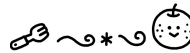


9月 離乳食こんだて表 ②



2026年9月

宜野湾市 保育こども園課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	水	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク	さつまいも	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	こまつな、にんじん、だいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、だいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
19	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、かぼちゃ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
21	月	 敬老の日 						
22	火	 国民の休日 						
23	水	 秋 分 の 日 						
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐鶏そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐鶏そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サつまペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、かぼちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
26	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、かぼちゃ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	こまつな、にんじん、だいこん
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉、	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります