



11月献立表



2025年11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 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉、食パン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、ジャム	しょうゆ
3 月	文化の日					
4 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー ジャが芋みそ汁	麦茶 寿司おにぎり	鶏もも肉、豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま	青パパイア、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、マーマレード、にら、○干しいたけ、ひじき、○味付けのり、麦茶	しょうゆ、○酢、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩
5 水	麦ごはん のり納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、○たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、のり佃煮、○コーン缶、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん
6 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○こま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら	カレーウ、○しょうゆ、○食塩、和風ドレッシング
7 金	肉わかめうどん ちくわインペ揚げ ごま和え	麦茶 みそおにぎり	豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖、すりごま	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、麦茶	みりん、しょうゆ、食塩、○本みりん
8 土	豚丼 すまし汁	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚肉、みそ、沖縄豆腐	米、○小麦粉、○バター、○プレーンヨーグルト、○チーズ、○砂糖	にんじん、たまねぎ、塩こんが、わかめ	
10 月	スペシャルメニュー					
11 火	みそすき井 ツナ和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、○にんじん、○きゅうり、しょうが	みりん、しょうゆ、○カレー粉
12 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、○にんにく、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩、○コンソメ、○パセリ粉
13 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き ブロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ	麦茶 ジューシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、○にんじん、○ねぎ、ひじき、○干しいたけ、麦茶	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩
14 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ	しょうゆ、みりん、食塩
15 土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉、鶏ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース
17 月	ごはん 肉どうふ煮 ナムル ジャが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ かき	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ(甘みそ)、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、油、すりごま	○かき、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、本みりん、酢、かつお節(だし汁)
18 火	☆ お弁当会 ☆					
19 水	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○もも缶、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	みりん、しょうゆ、カレー粉
20 木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん オレンジ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、和風ドレッシング
21 金	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	麦茶 人参ツナおにぎり	豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶	○米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、こまつな、にんじん、○にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、麦茶	しょうゆ、みりん、酢、○食塩
22 土	もずくどんぶり パイン缶	保育乳 ジャムサンド	保育乳、鶏ひき肉	米、砂糖、片栗粉、○食パン	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、○ジャム	しょうゆ、みりん
24 月	振替休日					
25 火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
26 水	インディアンズパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	麦茶 わかめおにぎり	調製豆乳、豚肉、ちくわ	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく、麦茶	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉
27 木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 ごまスコーン パイン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、○すりごま	○パイン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ	みりん、しょうゆ
28 金	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、油、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○マーマレード、ねぎ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉
29 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、鶏もも肉	米、○小麦粉、○バター、○砂糖	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、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



11月 離乳食こんだて表 ①



2025年11月

宜野湾市 保育こども園課

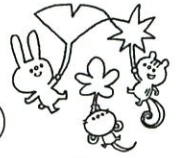
日 付	曜 日	5、6か月 頃	7、8か月 頃	9か月～11か月 頃	12か月～18か月 頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
3	月	文 化 の 日						
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、 白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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、食パン	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、コーン缶、ひじき
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、しめじ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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	さつまいも、 米	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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、パン、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、きゅうり
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	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	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、干しいたけ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青豆ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉、鶏ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン

★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



11月 離乳食こんだて表 ②



2025年11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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき
18	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリー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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
24	月	🎵 🎵 🎵 振 替 休 日 🎵 🎵 🎵						
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーサツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉、さつまいも	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、鶏肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ

★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