



2025年12月



12月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			(〇はおやつ材料)			
			【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月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇砂糖	〇みかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
2火	ごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 ショートブレッド(ジャム) りんご	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、油	〇りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、〇マーマレード、ピーマン、にんにく	みりん、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
3水	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチー オレンジ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、ウィンナー、〇ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、〇にんじん、〇にら、〇切り干しだいこん	カレーパウダー、〇ケチャップ、〇ウスターソース、〇食塩、和風ドレッシング
4木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ もも	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酢
5金	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	麦茶 チキンライスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉	米、〇米、油、〇油、すりごま、〇砂糖、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、〇たまねぎ、〇にんじん、しょうが、麦茶	〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇みりん、〇コンソメ、〇ウスターソース、食塩
6土	マーボー豆腐どんぶり すまし汁	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉、〇小麦粉、〇バター、〇プレーンヨーグルト	みかん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ
8月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁	保育乳 みそボーボー バナナ	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	じゃがいも、米、〇小麦粉、揚げ油、油、〇砂糖、三温糖、〇油、片栗粉	〇バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、〇しょうが、カットわかめ	しょうゆ、〇みりん
9火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇豚肉、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、〇油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、こまつな、〇たまねぎ、にんじん、えのきたけ、〇にんじん、〇にら、〇黒きくらげ、カットわかめ	〇ウスターソース、しょうゆ、みりん、〇コンソメ、食塩
10水	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツみそ汁	保育乳 豆乳くずもち みかん	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、押麦	〇みかん、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
11木	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	麦茶 昆布おにぎり	豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン、〇塩こんぶ、にんにく、麦茶	カレーパウダー、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
12金	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツおかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 マーマレード蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇三温糖、あわ、砂糖	〇バナナ、キャベツ、にんじん、パイン缶、こまつな、えのきたけ、〇マーマレード、カットわかめ	しょうゆ、みりん
13土	☆ 生活発表会 ☆					
15月	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 あずきスコーン りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇プレーンヨーグルト、〇ゆであずき缶、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、サラダ用スパゲティ、油、砂糖	〇りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
16火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 豆乳ココアプリン ウエハース アンパンマンジュース	保育乳、〇調製豆乳	〇砂糖	〇イナアガー、〇アンパンマンジュース、〇ウエハース	
17水	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ おかか和え 豚汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ、〇ツナ油漬缶、油揚げ	米、〇食パン、小麦粉、〇マヨネーズ、揚げ油	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩
18木	ごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 大根スープ	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚、〇卵、豚肉	米、〇ホットケーキ粉、〇油、マヨネーズ、〇砂糖、はるさめ、油、〇白ごま	〇オレンジ、キャベツ、だいこん、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、〇シナモン
19金	ウッチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、〇卵、沖縄豆腐、〇牛乳	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、片栗粉、砂糖、油、焼酎(星の麩)、〇砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉
20土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり すまし汁	保育乳 もちもちドーナツ	保育乳、豚肉、〇絹ごし豆腐	米、油、砂糖、片栗粉、〇ホットケーキ粉、〇小麦粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ
22月	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 バンブキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、〇生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、〇コンソメ、〇パセリ粉、食塩
23火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ミートトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚ひき肉、〇ビザ用チーズ	米、〇食パン、じゃがいも、油、小麦粉、すりごま、〇三温糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、〇たまねぎ、しめじ、こまつな、〇にんじん	〇ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、〇ウスターソース、食塩
24水	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 Xmasクッキー 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、マヨネーズ、マカロニ、〇コーンフレーク、油、砂糖	〇もも缶、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリ、コーン缶、〇ドライフルーツ	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩
25木	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーごま和え じゃが芋スープ	保育乳 ビスケット パイン缶	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、じゃがいも、油、砂糖、〇砂糖、すりごま、〇小麦粉、〇バター	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、生しいたけ、カットわかめ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、ウスターソース、食塩
26金	沖縄そば おかか和え みかん	麦茶 ジューシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、〇鶏もも肉	沖縄そば、〇米、砂糖	みかん、もやし、にんじん、こまつな、〇にんじん、ねぎ、〇ねぎ、〇ひじき、麦茶	みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、〇食塩、食塩
27土	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ジャムサンド	保育乳、	〇食パン	〇ジャム	

☆ 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



12月 離乳食こんだて表 ①

2025年12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	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ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	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
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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 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、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ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 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
6	土	野菜がゆ	そうすい	そうすい	そうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
7	日							
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ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	じゃがいも、米	だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜キャベツ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、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、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、えのきたけ、ピーマン
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ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 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
13	土	☆ 生活発表会 ☆						

★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

※15日以降は裏面



12月 離乳食こんだて表 ②



2025年12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
15	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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、カットわかめ
16	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
17	水	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 野菜ペーストサント	ミルク、白身魚	米、パン、じゃがいも	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、コーン缶、ピーマン、干しいたけ、たまねぎ
18	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、じゃがいも	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
19	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 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
20	土	野菜がゆ	ぞうすい * 	ぞうすい * 	ぞうすい * 	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ
22	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 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ
23	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 野菜ペーストサント	ミルク、白身魚	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな
24	水	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	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、コーン缶
25	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 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、生しいたけ、カットわかめ
26	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ひじき、たまねぎ
27	土	☆登園時、お弁当持参☆						

★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

