

令和8年度		10 月 給 食 献 立 表		那覇市こども教育保育課 みらいにとも園			
日	曜日	提供	献立名	あかのしよくひん からだをつくるもと	きいろのしよくひん エネルギーやちからのもと	みどりのしよくひん からだやおなかのちようしをととのえるもと	
1	木		朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
			おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	じゃがいも	米粉
2	金		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
			おやつ	人参パン		人参パン	
3	土		給食	きびご飯 豚肉のしょうが焼き かしわ汁 グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ
			おやつ	米粉のバナナスティックケーキ		米粉のバナナスティックケーキ	
5	月		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 もずく丼 ゆかり和え みそ汁 みかん	豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 片栗粉	もずく しょうが 赤ピーマン 青ピーマン コーン 大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】 小松菜 みかん
			おやつ	きなこみつ芋	きなこ	じゃがいも	さつまいも
6	火		朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯 手作りしらすふりかけ おでん 青菜のマヨネーズ和え すまし汁	しらす 糸削り 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ ツナ 鶏肉	米 もちきび 白ごま じゃがいも 卵なしマヨネーズ	大根 人参 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖	
7	水		朝	オレンジ			オレンジ
			給食	きびご飯 ほうれん草オムレツ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ	ほうれん草オムレツ【卵】 ツナ 豚肉	米 もちきび じゃがいも マカロニ ケチャップ	ほうれん草オムレツ【ほうれん草】 キャベツ 赤ピーマン 小松菜 玉ねぎ 人参 トマト にんにく
			おやつ	わかめおにぎり		米	わかめ
8	木		朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯 ひき肉と春雨の炒め物 パンパンジー 中華スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま ごま油 白ごま ごま油 ごま油	春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ 白菜
			おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	豆乳	小麦粉 さつまいも	
9	金		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 マグロの照り焼き 人参しりしり みそ汁 バナナ	まぐろ ツナ 卵 みそ	米 もちきび 片栗粉	人参 にら 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ わかめ バナナ
			おやつ	米粉のブルーベリータルト		じゃがいも	米粉のブルーベリータルト
10	土		給食	きびご飯 ハヤシライス コンソメスープ オレンジ	牛肉 無塩せきベーコン	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト キャベツ 玉ねぎ えのきたけ セロリ オレンジ
			おやつ	蒸し芋		さつまいも	
12	月		スポーツの日				
13	火		朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯 タコライス ベイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく しめじ 人参 しょうが 青ねぎ
			おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉	玉ねぎ コーン
14	水		朝	オレンジ			オレンジ
			給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	豚肉 しらす	沖縄そば さつまいも天ぷら【さつまいも・小麦粉】	青ねぎ キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
			おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米	塩昆布
15	木		朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	ホキ みそ 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
			おやつ	手作りココアケーキ	豆乳	じゃがいも	米粉
16	金		朝	アンパンマンベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン 大根 えのきたけ しいたけ バナナ
			おやつ	人参パン		人参パン	
17	土		給食	きびご飯 豚肉のしょうが焼き かしわ汁 グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ
			おやつ	米粉のバナナスティックケーキ		米粉のバナナスティックケーキ	

令和8年度			10 月 給 食 献 立 表		那覇市こども教育保育課 みらいにとも園	
日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん からだをつくるもと	さいろのしょくひん エネルギーやちからのもと	みどりのしょくひん からだやおなかのちょうしをととのえるもと
19	月		朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 もずく丼 ゆかり和え みそ汁 みかん	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも	もずく しょうが 赤ピーマン 青ピーマン コーン 大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】 小松菜 みかん
			おやつ	きなこみつ芋	さつまいも	
20	火		朝	バナナ		バナナ
			給食	きびご飯 手作りしらすふりかけ おでん 青菜のマヨネーズ和え すまし汁	しらす 糸削り 卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ ツナ 鶏肉	米 もちきび 白ごま じゃがいも 卵なしマヨネーズ
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖
21	水		朝	オレンジ		オレンジ
			給食	ホットパン ミートドッグ 焼きかぼちゃのマリネ チンゲン菜スープ	無塩せきウインナー 豚肉 鶏肉	ホットパン ケチャップ 米粉
			おやつ	わかめおにぎり		米
						わかめ
22	木		朝	ハイハイン		ハイハイン
			給食	きびご飯 ひき肉と春雨の炒め物 パンパンジー 中華スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま ごま油 白ごま ごま油 ごま油
			おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	豆乳	小麦粉 さつまいも
23	金		朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい	
			給食	赤飯・油みそ チキン南蛮・タルタルソース 千切りイリチー イナムドゥチ ミニロールケーキ【1歳児】バナナ	みそ ツナ 糸削り 鶏肉 豚肉 卵なしちくわ 油揚げ 豚肉 卵なし白かまぼこ	米 黒米 片栗粉 卵なしマヨネーズ ミニロールケーキ
			おやつ	バナナ【1歳児】米粉のカップケーキ		【1歳児】米粉のカップケーキ
						バナナ
24	土		朝	きびご飯 ハヤシライス コンソメスープ オレンジ	牛肉 無塩せきベーコン	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉
			給食			にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピー ス トマト キャベツ 玉ねぎ えのきたけ セロリ オレンジ
			おやつ	蒸し芋		さつまいも
26	月		朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 きのこカレー コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	米 もちきび アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ 卵なしマヨネーズ 片栗粉
			おやつ	手作りぶどうゼリー		ぶどうジュース
						寒天 バイン
27	火		朝	バナナ		バナナ
			給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト くずし豆腐のスープ	豚肉 チーズ ゆし豆腐	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉
			おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	豆乳	小麦粉
						玉ねぎ コーン
28	水		朝	オレンジ		オレンジ
			給食	和風スパゲティ ひじきサラダ すまし汁 バナナ	豚肉 無塩せきベーコン 鶏肉 油揚げ	スパゲティ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのきたけ ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン 枝 豆 小松菜 しいたけ バナナ
			おやつ	塩昆布ツナおにぎり	ツナ	米
						塩昆布
29	木		朝	ハイハイン		ハイハイン
			給食	きびご飯 さばの竜田揚げ 栄養さんびら みそ汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	米 もちきび 片栗粉
			おやつ	手作りレーズン蒸しパン	豆乳	小麦粉
						レーズン
30	金		朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい	
			給食	チキンライス ハロウィンハンバーグ 鶏とポテトのトマト煮 冬瓜と青菜のスープ グレープフルーツ	チキンライスの素【鶏肉】 ハロウィンハンバーグ【鶏肉・豚肉・大豆】 鶏肉	米 チキンライスの素【ケチャップ】 片栗粉 じゃがいも ケチャップ
			おやつ	手作りかぼちゃプリン	豆乳	黒糖
						かぼちゃ 寒天
31	土		朝	きびご飯 チンジャオロース風 具だくさん汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも
			給食			
			おやつ	米粉のかぼちゃマフィン		米粉のかぼちゃマフィン

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるために野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください。



10月アレルギー食 予定献立表



※天候やその他の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務 (特定原材料) 9品目

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツ

その他
魚

日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名 給食対応			
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	魚
1	木	朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			魚のもみじ焼き	ホキ(魚) みそ(大豆) 卵なしマヨネーズ(大豆) 人参 パセリ				魚のもみじ焼き除去
			野菜炒め	キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 豚肉				
			みそ汁	厚揚げ(大豆) じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 みそ(大豆)				
		おやつ	手作りココアケーキ	米粉 豆乳(大豆)				
2	金	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			すき焼き	牛肉 白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく 豆腐(大豆)				
			ごぼうサラダ	ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン ツナ(魚・大豆) 卵なしマヨネーズ(大豆)				ツナ除去
			すまし汁	大根 鶏肉 えのきたけ しいたけ				
			バナナ	バナナ				
		おやつ	人参パン	人参パン(卵・乳・小麦・大豆)	手作り人参蒸しパン	手作り人参蒸しパン	手作り米粉人参蒸しパン	
3	土	朝	きびご飯	米 もちきび				
		給食	豚肉のしょうが焼き	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン				
			かしわ汁	鶏肉 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ				
			グレープフルーツ	グレープフルーツ				
		おやつ	米粉のバナナスティックケーキ	米粉のバナナスティックケーキ(大豆)				
5	月	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			もずく丼	もずく 豚肉 しょうが 片栗粉 赤ピーマン 青ピーマン コーン				
			ゆかり和え	大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】				
			みそ汁	厚揚げ(大豆) じゃがいも 小松菜 みそ(大豆)				
			みかん	みかん				
		おやつ	きなこみつ手	さつまいも きなこ(大豆)				
6	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			手作りしらすふりかけ	しらす(魚) 糸削り(魚) 白ごま				ふりかけ除去
			おでん	大根 人参 じゃがいも 卵なしちくわ(魚) 豚肉 厚揚げ(大豆)				卵なしちくわ除去
			青菜のマヨネーズ和え	小松菜 キャベツ 人参 ツナ(魚・大豆) 卵なしマヨネーズ(大豆)				ツナ除去
			すまし汁	鶏肉 ごぼう 長ねぎ こんにゃく				
		おやつ	手作り黒糖蒸しパン	小麦粉 豆乳(大豆) 黒糖			手作り米粉黒糖蒸しパン	
7	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ【卵・ほうれん草】(大豆)	手作りハンバーグ			
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ 赤ピーマン 小松菜 ツナ(魚・大豆)				ツナ除去
			ミネストローネ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト マカロニ(小麦) にんにく ケチャップ			マカロニ除去	
		おやつ	わかめおにぎり	米 わかめ				
8	木	朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			ひき肉と春雨の炒め物	豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン 白ごま ごま油 しょうが にんにく				
			パンパシジー	鶏肉 もやし きゅうり 白ごま ごま油				
			中華スープ	鶏肉 玉ねぎ しいたけ 白菜 ごま油				
		おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	小麦粉 さつまいも 豆乳(大豆)			手作り米粉さつまいも蒸しパン	
9	金	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			マグロの照り焼き	まぐろ(魚) 片栗粉				マグロ照り焼き除去
			人参しりしり	人参 にら 玉ねぎ ツナ(魚・大豆) 卵	卵除去			ツナ除去
			みそ汁	小松菜 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ(大豆)				
			バナナ	バナナ				
		おやつ	米粉のブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト(大豆)				
10	土	朝	きびご飯	米 もちきび				
		給食	ハヤシライス	牛肉 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉				
			コンソメスープ	無塩せきベーコン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ セロリ				
			オレンジ	オレンジ				
		おやつ	蒸し芋	さつまいも				



10月アレルギー食 予定献立表



※天候やその他の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の商品について表示しています。

表示義務 (特定原材料) 9品目 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツ								その他 魚
日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名 給食対応			
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	魚
12	月		スポーツの日					
13	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯 タコライス バイクドボテ くずし豆腐のスープ	米 もちきび 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト にんにく カレー粉 ケチャップ 片栗粉 キャベツ <u>チーズ(乳)</u> じゃがいも にんにく <u>ゆし豆腐(大豆)</u> しめじ 人参 しょうが 青ねぎ 片栗粉		チーズ除去		
		おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	<u>小麦粉</u> 玉ねぎ コーン <u>豆乳(大豆)</u>			手作り米粉玉ねぎコーンパン	
14	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	沖縄そば さつまいも天ぷら 磯香和え	<u>沖縄そば(小麦)</u> 青ねぎ 豚肉 <u>さつまいも天ぷら</u> 【さつまいも・ <u>小麦粉</u> 】 キャベツ 人参 チンゲンサイ <u>しらす(魚)</u> 海苔			春雨又はビーフン 手作り米粉さつまいも天ぷら	しらす除去
		おやつ	塩昆布ツナおにぎり	塩昆布 <u>ツナ(魚・大豆)</u> 米				ツナ除去
15	木	朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯 魚のもみじ焼き 野菜炒め みそ汁	米 もちきび <u>ホキ(魚)</u> <u>みそ(大豆)</u> <u>卵なしマヨネーズ(大豆)</u> 人参 パセリ キャベツ 青ピーマン 人参 しめじ 豚肉 <u>厚揚げ(大豆)</u> じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 <u>みそ(大豆)</u>				魚のもみじ焼き除去
		おやつ	手作りココアケーキ	米粉 <u>豆乳(大豆)</u>				
16	金	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	きびご飯 すきやき ごぼうサラダ ずまし汁 バナナ	米 もちきび 牛肉 白菜 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく <u>豆腐(大豆)</u> ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン <u>ツナ(魚・大豆)</u> <u>卵なしマヨネーズ(大豆)</u> 大根 鶏肉 えのきたけ しいたけ <u>バナナ</u>				ツナ除去
		おやつ	人参パン	<u>人参パン(卵・乳・小麦・大豆)</u>	手作り人参蒸しパン	手作り人参蒸しパン	手作り米粉人参蒸しパン	
17	土	給食	きびご飯 豚肉のしょうが焼き かしわ汁 グレープフルーツ	米 もちきび 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 鶏肉 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ				
		おやつ	米粉のバナナスティックケーキ	<u>米粉のバナナスティックケーキ(大豆)</u>				
19	月	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	きびご飯 もすく丼 ゆかり和え みそ汁 みかん	米 もちきび もすく 豚肉 しょうが 片栗粉 赤ピーマン 青ピーマン コーン 大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】 <u>厚揚げ(大豆)</u> じゃがいも 小松菜 <u>みそ(大豆)</u> みかん				
		おやつ	きなこみつ手	さつまいも <u>きなこ(大豆)</u>				
20	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯 手作りしらすふりかけ おでん 青菜のマヨネーズ和え ずまし汁	米 もちきび <u>しらす(魚)</u> <u>糸削り(魚)</u> <u>白ごま</u> 大根 人参 じゃがいも <u>卵なしちくわ(魚)</u> 豚肉 <u>厚揚げ(大豆)</u> 小松菜 キャベツ 人参 <u>ツナ(魚・大豆)</u> <u>卵なしマヨネーズ(大豆)</u> 鶏肉 ごぼう 長ねぎ こんにゃく				ふりかけ除去 卵なしちくわ除去 ツナ除去
		おやつ	手作り黒糖蒸しパン	<u>小麦粉</u> <u>豆乳(大豆)</u> 黒糖			手作り米粉黒糖蒸しパン	
21	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	ホットパン ミートドッグ 焼きかぼちゃのマリネ チンゲン菜スープ	<u>ホットパン(卵・乳・小麦・大豆)</u> 無塩せきウインナー 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ トマト ケチャップ にんにく 米粉 かぼちゃ 玉ねぎ 赤ピーマン 鶏肉 チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ	ごはん	ごはん	ごはん	
		おやつ	わかめおにぎり	米 わかめ				
22	木	朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯 ひき肉と春雨の炒め物 パンパシジー 中華スープ	米 もちきび 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン <u>白ごま</u> <u>ごま油</u> しょうが にんにく 鶏肉 もやし きゅうり <u>白ごま</u> <u>ごま油</u> 鶏肉 玉ねぎ しいたけ 白菜 <u>ごま油</u>				
		おやつ	手作りさつまいも蒸しパン	<u>小麦粉</u> さつまいも <u>豆乳(大豆)</u>			手作り米粉さつまいも蒸しパン	



10月アレルギー食 予定献立表



※天候やその他の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料） 9品目

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツ

その他
魚

日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名			
			献立名	材料名	給食対応			
					卵	牛乳	小麦	魚
23	金	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	赤飯・油みそ	米 黒米 <u>みそ(大豆)</u> ツナ(魚・大豆) 糸削り(魚)				ツナ・糸削り除去
			チキン南蛮・タルタルソース	鶏肉 しょうが 片栗粉 <u>卵なしマヨネーズ(大豆)</u> 玉ねぎ パセリ				
			千切りイリチー	切干大根 昆布 豚肉 <u>卵なしちくわ(魚)</u> こんにゃく 人参 <u>油揚げ(大豆)</u>				卵なしちくわ除去
			イナムドッチ	豚肉 こんにゃく <u>卵なし白かまぼこ(魚)</u> しいたけ				卵なし白かまぼこ除去
			ミニロールケーキ【1歳児】バナナ	<u>ミニロールケーキ(卵・乳・小麦・大豆)</u> 【1歳児】 <u>バナナ</u>	米粉カップケーキ	米粉カップケーキ	米粉カップケーキ	
		おやつ	バナナ【1歳児】米粉のカップケーキ	<u>バナナ【1歳児】米粉のカップケーキ(大豆)</u>				
24	土	給食	きびご飯	米 もちきび				
			ハヤシライス	牛肉 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉				
			コンソメスープ	無塩せきベーコン キャベツ 玉ねぎ えのきだけ セロリ				
		おやつ	オレンジ	オレンジ				
		おやつ	蒸し芋	さつまいも				
26	月	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			きのこカレー	豚肉 玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきだけ 人参 にんにく アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ				
			コールスローサラダ	キャベツ 人参 きゅうり <u>ツナ(魚・大豆)</u> <u>卵なしマヨネーズ(大豆)</u>				ツナ除去
			コーンスープ	鶏肉 コーン 玉ねぎ パセリ 片栗粉				
		おやつ	手作りぶどうゼリー	ぶどうジュース 寒天 <u>バイン</u>				
27	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			タコライス	豚肉 玉ねぎ 人参 トマト にんにく カレー粉 ケチャップ 片栗粉		チーズ除去		
			キャベツ	<u>チーズ(乳)</u>				
			ジャコポト	じゃがいも にんにく				
		おやつ	くずし豆腐のスープ	<u>ゆし豆腐(大豆)</u> しめじ 人参 しょうが 青ねぎ 片栗粉				
		おやつ	手作り玉ねぎコーンパン	<u>小麦粉</u> <u>豆乳(大豆)</u> 玉ねぎ コーン			手作り米粉玉ねぎコーンパン	
28	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	和風スパゲティ	<u>スパゲッティ(小麦)</u> 豚肉 無塩せきベーコン 玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのきだけ			春雨又はビーフン	
			ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 きゅうり 鶏肉 コーン <u>枝豆(大豆)</u>				
			すまし汁	小松菜 しいたけ <u>油揚げ(大豆)</u>				
			バナナ	<u>バナナ</u>				
		おやつ	塩昆布ツナおにぎり	米 塩昆布 <u>ツナ(魚・大豆)</u>				ツナ除去
29	木	朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			さばの竜田揚げ	<u>さば(魚)</u> しょうが 片栗粉				さばの竜田揚げ除去
			栄養きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 青ピーマン こんにゃく				
			みそ汁	山東菜 玉ねぎ <u>油揚げ(大豆)</u> <u>みそ(大豆)</u>				
		おやつ	手作りレーズン蒸しパン	<u>小麦粉</u> レーズン <u>豆乳(大豆)</u>			手作り米粉レーズン蒸しパン	
30	金	朝	アンパンマンベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい				
		給食	チキンライス	米 <u>チキンライスの素</u> 【ケチャップ・人参・コーン・鶏肉・玉ねぎ】(豚肉・大豆)				
			ハロウィンハンバーグ	<u>ハロウィンハンバーグ</u> 【鶏肉・豚肉・玉ねぎ・大豆・しょうが・にんにく・トマト】				
			鶏とポテトのトマト煮	鶏肉 片栗粉 玉ねぎ じゃがいも 人参 黄ピーマン にんにく トマト ケチャップ				
			冬瓜と青菜のスープ	冬瓜 小松菜 えのきだけ				
		おやつ	グレープフルーツ	グレープフルーツ				
		おやつ	手作りかぼちゃプリン	<u>豆乳(大豆)</u> かぼちゃ 黒糖 寒天				
31	土	給食	きびご飯	米 もちきび				
			チンジャオロース風	豚肉 赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく <u>みそ(大豆)</u>				
			貝だくさん汁	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ <u>みそ(大豆)</u>				
		おやつ	バナナ	<u>バナナ</u>				
		おやつ	米粉のかぼちゃマフィン	<u>米粉のかぼちゃマフィン(大豆)</u>				



離乳食対応

調味料

【初期】水
【中期】水・だし・しょうゆ・みそ
【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

肉類

【初期】なし
【中期】鶏肉：鶏ささみ
【後期】鶏肉：鶏ささみ／豚肉：豚もも肉

豆腐

【初期】なし
【中期】絹ごし豆腐・ゆし豆腐
【後期】木綿豆腐・ゆし豆腐

- ミルク煮などの味付けには、アレルギー用調整粉乳ミルフィーを使用しています。
○ 麺を使用した料理のアレルギー対応は、おじや（又は春雨）になります。
○ 天候等の都合により、食材を変更する場合があります。



おねがい

離乳食献立表を確認して、お子さんが食べたことのない食材（特にたんぱく質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、アレルギー症状等変わった様子がないかご確認をお願いします。

	初期		中期		後期	
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	献立名	主な食材
1日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 キャベツとピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 人参 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツとピーマンの煮物 みそ汁	米 鮭 人参 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 人参	おじや	米 キャベツ 人参
2日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁	米 豆腐 白菜 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ	軟飯 すき焼き風煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁	米 豆腐 豚肉 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
3日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉
2回食			さつま芋マッシュ	さつまいも	さつま芋マッシュ	さつまいも
5日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 小松菜	おじや	米 キャベツ 小松菜
6日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 すまし汁	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜	軟飯 しらすとポテトのおやき キャベツと人参の煮物 すまし汁	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜
2回食			おじや	米 じゃがいも 小松菜	おじや	米 じゃがいも 小松菜
7日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 ポテトと赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 じゃがいも 赤ピーマン 人参 小松菜	軟飯 キャベツ入りハンバーグ ポテトと赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 じゃがいも 赤ピーマン 人参 小松菜
2回食			おじや	米 小松菜 赤ピーマン	おじや	米 小松菜 赤ピーマン
8日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜	軟飯 きゅうり・人参スティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 きゅうり 人参 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜
2回食			おじや	米 さつまいも 白菜	おじや	米 さつまいも 白菜
9日 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ	軟飯 マグロの照り焼き 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 まぐろ 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ
2回食			バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉	バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉
10日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	じゃがいも	ポテトマッシュ	じゃがいも
12日 (月)			スポーツの日			
2回食						
13日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐	米 じゃがいも 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐	米 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも 青ねぎ	おじや	米 じゃがいも 青ねぎ
14日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ キャベツのそぼろ煮 しらすと人参の煮物 春雨スープ	米 キャベツ 片栗粉 しらす 人参 片栗粉 春雨 青ねぎ	軟飯 キャベツとチンゲンサイの炒め煮 しらすと人参の煮物 春雨スープ	米 キャベツ チンゲンサイ しらす 人参 片栗粉 春雨 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 キャベツ	煮込みうどん	うどん 人参 キャベツ

令和8年度 10 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

15日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 キャベツとピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 人参 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ 米 キャベツ 人参	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツとピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 鮭 人参 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ 米 キャベツ 人参
2回食						
16日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 白菜 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 白菜 人参	軟飯 すき焼き風煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 豚肉 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 白菜 人参
2回食						
17日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉
2回食						
19日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ 米 キャベツ 小松菜	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ 米 キャベツ 小松菜
2回食						
20日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜 米 じゃがいも 小松菜	軟飯 しらすとポテトのおやき キャベツと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜 米 じゃがいも 小松菜
2回食						
21日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃと人参の煮物 野菜スープ がぼちゃマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 かぼちゃ 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ がぼちゃ	軟飯 豚肉と赤ピーマンの炒め煮 かぼちゃと人参の煮物 野菜スープ かぼちゃマッシュ	米 豚肉 赤ピーマン かぼちゃ 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ がぼちゃ
2回食						
22日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 人参 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜 米 さつまいも 白菜	軟飯 きゅうり・人参スティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 人参 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜 米 さつまいも 白菜
2回食						
23日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ キャロット寒天	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 トマト 人参 アップルジュース 寒天	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリシリ煮 春雨スープ キャロット寒天	米 豚肉 切り干し大根 人参 春雨 トマト 人参 アップルジュース 寒天
2回食						
24日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉
2回食						
26日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 かぼちゃ 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 米 かぼちゃ キャベツ	軟飯 納豆 かぼちゃとなすの炒め煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 かぼちゃ なす きゅうり 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 米 かぼちゃ キャベツ
2回食						
27日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 じゃがいも 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 じゃがいも 青ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 じゃがいも 青ねぎ
2回食						
28日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 煮込みうどん	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 うどん 小松菜 キャベツ	軟飯 ひじき炒め キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 煮込みうどん	米 豚肉 人参 ひじき キャベツ きゅうり 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 うどん 小松菜 キャベツ
2回食						
29日 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 山東菜 玉ねぎ みそ 米 人参 山東菜	軟飯 カジキの照り焼き 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 めかじき 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 山東菜 玉ねぎ みそ 米 人参 山東菜
2回食						
30日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とかぼちゃのそぼろ煮 人参と黄ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 人参 黄ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜 米 かぼちゃ 冬瓜	軟飯 ポテトバーグ 人参と黄ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 片栗粉 人参 黄ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜 米 かぼちゃ 冬瓜
2回食						
31日 (土)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 赤ピーマン 鶏肉 キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 赤ピーマン 鶏肉 キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

令和8年度



10月の延長保育補食予定献立表



那覇市こどもみらい部こども教育保育課

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※材料その他の都合により変更することがあります。 ※原材料に卵は使用していません。 ※調味料由来の小麦・大豆のアレルゲン表記はしていません ※アレルギーの場合、2歳以上は「はちゃ棒」「玄米棒」「おさつどき」、 1歳児は「ベビーせんべい」を使用			10月1日	10月2日	10月3日
			カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどき	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
 スポーツの日	玄米棒	おさつどき	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどき	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒 	おさつどき	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	 はちゃ棒