令和8年度



11 月 給 食 献 立 表



那覇市こども教育保育課
みらいこども園

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	きいろのしょくひん 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
2	月	牛乳	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 あったか丼 わかめときゅうりのツナ和え すまし汁	 豚肉 厚揚げ ツナ 油あげ	米 もちきび 片栗粉	 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 しょうが わかめ きゅうり 大根 山東菜
			おやつ	かぼちゃあずきケーキ	豆乳 あずき	米粉	かぼちゃ
3	火	文 化 の 日					
4	水	麦茶	朝	オレンジ			オレンジ
			給食	胚芽パン スライスチーズ ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	 スライスチーズ ハンバーグ【鶏肉・豚肉・大豆】 ツナ 鶏肉	胚芽パン	 ハンバーグ【玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが】 キャベツ 赤ピーマン 小松菜 チンゲンサイ 玉ねぎ
			おやつ	大豆とじゃこのおにぎり	大豆 しらす	米 白ごま	
5	木	牛乳	朝	ハイハイン		ハイハイン	
			給食	きびご飯 赤魚のきのこソース ひじき炒め みそ汁	 赤魚 豚肉 油あげ みそ	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも	 しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ ひじき 人参 キャベツ こんにゃく 枝豆 小松菜 玉ねぎ
			おやつ	手作りりんご蒸しパン	豆乳	小麦粉	りんご
6	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	統 一 弁 当 会			
			おやつ	野菜ジュース サクらか		野菜ジュース サクらか	
7	土	牛乳	給食	きびご飯 なすと豚肉のしょうが焼き 具だくさん汁 みかん	 豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも	 なす 玉ねぎ 人参 しょうが 山東菜 玉ねぎ 青ねぎ みかん
			おやつ	ミニたいやき		ミニたいやき	
9	月	牛乳	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 チキンと豆のカレー あっさりピクルス えのきと青菜のスープ グレープフルーツ	 鶏肉 大豆 無塩せきベーコン	米 もちきび じゃがいも アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ	 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 レモン えのきたけ 小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ
			おやつ	ベイクドポテト		じゃがいも	にんにく
10	火	牛乳	朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯 豚肉と昆布の炒め煮 ゴマ和え みそ汁	 豚肉 ツナ 油あげ みそ	米 もちきび 片栗粉 ごま油 白ごま	 しょうが 人参 青ピーマン 昆布 いんげん 人参 白菜 冬瓜 小松菜
			おやつ	ミニメロンパン		ミニメロンパン	
11	水	麦茶	朝	オレンジ			オレンジ
			給食	五目うどん ごぼうチップス ゆかり和え	豚肉 油あげ	うどん 片栗粉 米粉	白菜 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】
			おやつ	菜めしおにぎり		米	菜めし【広島菜・京菜・大根葉】
12	木	牛乳	朝	ハイハイン		ハイハイン	
			給食	きびご飯 マーボー豆腐 中華サラダ すまし汁	 豆腐 豚肉 みそ ツナ 鶏肉	米 もちきび 片栗粉 ごま油	 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ 春雨 冬瓜 ごぼう 長ねぎ 人参
			おやつ	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ【じゃがいも・くり・小麦粉・さつまいも・パン粉】	
13	金	牛乳	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 さばの塩焼き タマナーチャンプルー みそ汁 みかん	 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび	 キャベツ 人参 パクチョイ なす 玉ねぎ 青ねぎ みかん
			おやつ	手作りバナナ黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖	バナナ
14	土	牛乳	給食	きびご飯 煮つけ みそ汁 オレンジ	 豚肉 卵なしちくわ 鶏肉 みそ	米 もちきび じゃがいも	 大根 人参 えのきたけ 玉ねぎ 山東菜 青ねぎ オレンジ
			おやつ	やわらかおかき		やわらかおかき	
16	月	牛乳	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 親子丼 わかめときゅうりのツナ和え すまし汁	 鶏肉 卵 ツナ 油あげ	米 もちきび	 白菜 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり 大根 山東菜
			おやつ	かぼちゃあずきケーキ	豆乳 あずき	米粉	かぼちゃ

令和8年度

11 月 給 食 献 立 表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

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	きいろのしょくひん 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
17	火	牛乳	朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				里芋と厚揚げのうま煮	厚揚げ 鶏肉 みそ	さといも	人参
				磯香和え	しらす		キャベツ 人参 チンゲンサイ 海苔
				みそ汁	豚肉 みそ		大根 えのきたけ 青ねぎ
				オレンジ			オレンジ
			おやつ	手作りウインナー蒸しパン	豆乳 無塩せきウインナー	小麦粉	
18	水	麦茶	朝	オレンジ			オレンジ
			給食	みそラーメン	豚肉 みそ	中華めん ごま油	人参 白菜 長ねぎ もやし コーン にんにく
				国産豚肉餃子	国産豚肉餃子【豚肉】	国産豚肉餃子【小麦粉】	国産豚肉餃子【キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが】
				ゆかり和え			大根 キャベツ きゅうり ゆかり【しそ】
			おやつ	大豆とじゃこのおにぎり	大豆 しらす	米 白ごま	
19	木	牛乳	朝	ハイハイン		ハイハイン	
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				赤魚のきのこソース	赤魚	片栗粉	しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ
				ひじき炒め	豚肉 油あげ		ひじき 人参 キャベツ こんにゃく 枝豆
				みそ汁	みそ	じゃがいも	小松菜 玉ねぎ
			おやつ	手作りりんご蒸しパン	豆乳	小麦粉	りんご
20	金	牛乳	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	みそ ツナ 糸削り	米 黒米	
				チキンから揚げ	鶏肉	片栗粉	にんにく しょうが
				クーブイリチー	豚肉		昆布 人参 切干大根 こんにゃく
				シカムドゥチ	豚肉 卵なし白かまぼこ		こんにゃく 冬瓜 しいたけ
				ミニロールケーキ【1歳児】バナナ		ミニロールケーキ	【1歳児】バナナ
			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
21	土	牛乳	給食	きびご飯		米 もちきび	
				なすと豚肉のしょうが焼き	豚肉		なす 玉ねぎ 人参 しょうが
				具だくさん汁	鶏肉 みそ	さつまいも	山東菜 玉ねぎ 青ねぎ
				みかん			みかん
			おやつ	ミニたいやき		ミニたいやき	
23	月	勤 労 感 謝 の 日					
24	火	牛乳	朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				豚肉と昆布の炒め煮	豚肉	片栗粉 ごま油	しょうが 人参 青ピーマン 昆布
				ゴマ和え	ツナ	白ごま	いんげん 人参 白菜
				みそ汁	油あげ みそ		冬瓜 小松菜
			おやつ	ミニメロンパン		ミニメロンパン	
25	水	麦茶	朝	オレンジ			オレンジ
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				納豆みそ	大豆 糸削り みそ		しょうが
				肉じゃが	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく
				青菜のチーズ和え	ツナ チーズ	卵なしマヨネーズ	小松菜 キャベツ 人参
				みそ汁	鶏肉 油あげ みそ		玉ねぎ しめじ
			おやつ	菜めしおにぎり		米	菜めし【広島菜・京菜・大根葉】
26	木	牛乳	朝	ハイハイン		ハイハイン	
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	ケチャップ カレー粉	しょうが
				かぼちゃサラダ		じゃがいも 卵なしマヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参
				コンソメスープ	無塩せきベーコン		白菜 玉ねぎ チンゲンサイ
				バナナ			バナナ
			おやつ	フルーツミックス			黄桃 みかん パイン
27	金	牛乳	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	
				さばの塩焼き	さば		
				タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ		キャベツ 人参 パクチョイ
				みそ汁	みそ		なす 玉ねぎ 青ねぎ
				みかん			みかん
			おやつ	手作りバナナ黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖	バナナ
28	土	牛乳	給食	きびご飯		米 もちきび	
				煮つけ	豚肉 卵なしちくわ	じゃがいも	大根 人参
				みそ汁	鶏肉 みそ		えのきたけ 玉ねぎ 山東菜 青ねぎ
				オレンジ			オレンジ
			おやつ	やわらかおかき		やわらかおかき	
30	月	牛乳	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	
				チキンと豆のカレー	鶏肉 大豆	じゃがいも アレルゲンフリーカレールー 米粉 ケチャップ	にんにく 玉ねぎ 人参
				あっさりピクルス			キャベツ きゅうり 人参 レモン
				えのきと青菜のスープ	無塩せきベーコン		えのきたけ 小松菜 玉ねぎ
				グレープフルーツ			グレープフルーツ
			おやつ	ベイクドポテト		じゃがいも	にんにく

誕生日会

和食の日

※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。

令和8年度

11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。

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

表示義務　(特定原材料)　9品目	その他
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	魚

日	曜日	提供	基本献立 献立名	基本献立 材料名	アレルギー食　献立名 給食対応 卵	牛乳	小麦	魚
2	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				
			あったか丼	豚肉　白菜　小松菜　玉ねぎ　人参　厚揚げ（大豆）　しょうが　片栗粉				
			わかめときゅうりのツナ和え	わかめ　きゅうり　ツナ（魚・大豆）				ツナ除去
			すまし汁	大根　山東菜　油あげ（大豆）				
		おやつ	かぼちゃあずきケーキ	豆乳（大豆）　あずき　米粉　かぼちゃ				
3	火		文化の日					
4	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	胚芽パン	胚芽パン（卵・乳・小麦・大豆）	ごはん	ごはん	ごはん	
			スライスチーズ	スライスチーズ（乳）		ポテトしらすお焼き		
			ハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが】				
			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
			野菜スープ	鶏肉　チンゲンサイ　玉ねぎ				
		おやつ	大豆としゃこのおにぎり	大豆　しらす（魚）　米　白ごま				ごま塩おにぎり
5	木	朝	ハイハイン	ハイハイン				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			赤魚のきのこソース	赤魚　しょうが　しめじ　えのきたけ　玉ねぎ　片栗粉				赤魚のきのこソース除去
			ひじき炒め	ひじき　豚肉　人参　キャベツ　糸こんにゃく　枝豆（大豆）　油あげ（大豆）				
			みそ汁	小松菜　じゃがいも　玉ねぎ　みそ（大豆）				
		おやつ	手作りりんご蒸しパン	豆乳（大豆）　小麦粉　りんご			手作り米粉りんご蒸しパン	
6	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	統一弁当会					
		おやつ	野菜ジュース	野菜ジュース				
			サクらか	サクらか（大豆）				
7	土	給食	きびご飯	米　もちきび				
			なすと豚肉のしょうが焼き	豚肉　なす　玉ねぎ　人参　しょうが				
			具だくさん汁	鶏肉　山東菜　玉ねぎ　さつまいも　青ねぎ　みそ（大豆）				
			みかん	みかん				
		おやつ	ミニたいやき	ミニたいやき（小麦・大豆）			やわらかおかき	
9	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				
			チキンと豆のカレー	鶏肉　にんにく　じゃがいも　大豆　玉ねぎ　人参　アレルゲンフリーカレールー　米粉　ケチャップ				
			あっさりピクルス	キャベツ　きゅうり　人参　レモン				
			えのきと青菜のスープ	無塩せきベーコン　えのきたけ　小松菜　玉ねぎ				
			グレープフルーツ	グレープフルーツ				
		おやつ	ベイクドポテト	じゃがいも　にんにく				
10	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			豚肉と昆布の炒め煮	豚肉　しょうが　片栗粉　人参　青ピーマン　昆布　ごま油				
			ゴマ和え	いんげん　人参　白菜　ツナ（魚・大豆）　白ごま				ツナ除去
			みそ汁	冬瓜　油あげ（大豆）　小松菜　みそ（大豆）				
		おやつ	ミニメロンパン	ミニメロンパン（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	
11	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	五目うどん	うどん（小麦）　豚肉　白菜　長ねぎ　人参　油あげ（大豆）			春雨又はビーフン	
			ごぼうチップス	ごぼう　片栗粉　米粉				
			ゆかり和え	大根　キャベツ　きゅうり　ゆかり【しそ】				
		おやつ	菜めしおにぎり	菜めし【広島菜・京菜・大根葉】　米				
12	木	朝	ハイハイン	ハイハイン				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			マーボー豆腐	豆腐（大豆）　豚肉　玉ねぎ　人参　長ねぎ　グリーンピース　みそ（大豆）　しょうが　にんにく　片栗粉				
			中華サラダ	キャベツ　チンゲンサイ　ツナ（魚・大豆）　春雨　ごま油				ツナ除去
			すまし汁	冬瓜　ごぼう　長ねぎ　人参　鶏肉				
		おやつ	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ【じゃがいも・くり・小麦粉・さつまいも・パン粉（小麦）】			手作りさつまいもコロッケ	
13	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				
			さばの塩焼き	さば（魚）				さばの塩焼き除去
			タマナーチャンプルー	キャベツ　人参　パクチョイ　豚肉　厚揚げ（大豆）				
			みそ汁	なす　玉ねぎ　青ねぎ　みそ（大豆）				
			みかん	みかん				
		おやつ	手作りバナナ黒糖蒸しパン	バナナ　豆乳（大豆）　小麦粉　黒糖			手作り米粉バナナ黒糖蒸しパン	
14	土	給食	きびご飯	米　もちきび				
			煮つけ	大根　人参　豚肉　じゃがいも　卵なしちくわ（魚）				卵なしちくわ除去
			みそ汁	鶏肉　えのきたけ　玉ねぎ　山東菜　青ねぎ　みそ（大豆）				
			オレンジ	オレンジ				
		おやつ	やわらかおかき	やわらかおかき（大豆）				

令和8年度

11月アレルギー食　予定献立表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

※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	その他
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	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
16	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				
			親子丼	鶏肉　卵　白菜　人参　玉ねぎ	卵除去			
			わかめときゅうりのツナ和え	わかめ　きゅうり　ツナ（魚・大豆）				ツナ除去
			すまし汁	大根　山東菜　油あげ（大豆）				
		おやつ	かぼちゃあずきケーキ	豆乳（大豆）　あずき　米粉　かぼちゃ				
17	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			里芋と厚揚げのうま煮	さといも　厚揚げ（大豆）　鶏肉　人参　みそ（大豆）				
			磯香和え	キャベツ　人参　チンゲンサイ　しらす（魚）　海苔				しらす除去
			みそ汁	豚肉　大根　えのきたけ　青ねぎ　みそ（大豆）				
			オレンジ	オレンジ				
		おやつ	手作りウインナー蒸しパン	小麦粉　豆乳（大豆）　無塩せきウインナー			手作り米粉ウインナー蒸しパン	
18	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	みそラーメン	中華めん（小麦）　豚肉　人参　白菜　長ねぎ　もやし　コーン　にんにく　みそ（大豆）　ごま油			春雨又はビーフン	
			国産豚肉餃子	国産豚肉餃子【豚肉・小麦粉・キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが】（大豆）			手作り肉団子	
			ゆかり和え	大根　キャベツ　きゅうり　ゆかり【しそ】				
		おやつ	大豆とじゃこのおにぎり	大豆　しらす（魚）　米　白ごま				ごま塩おにぎり
19	木	朝	ハイハイン	ハイハイン				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			赤魚のきのこソース	赤魚　しょうが　しめじ　えのきたけ　玉ねぎ　片栗粉				赤魚のきのこソース除去
			ひじき炒め	ひじき　豚肉　人参　キャベツ　糸こんにゃく　枝豆（大豆）　油あげ（大豆）				
			みそ汁	小松菜　じゃがいも　玉ねぎ　みそ（大豆）				
		おやつ	手作りりんご蒸しパン	豆乳（大豆）　小麦粉　りんご			手作り米粉りんご蒸しパン	
20	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　みそ（大豆）　ツナ（魚・大豆）　糸削り（魚）				ツナ・糸削り除去
			チキンから揚げ	鶏肉　にんにく　しょうが　片栗粉				
			クーブイリチー	昆布　豚肉　人参　切干大根　こんにゃく				
			シカムドゥチ	豚肉　こんにゃく　冬瓜　卵なし白かまぼこ（魚）　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	ミニロールケーキ（卵・乳・小麦・大豆）【1歳児】バナナ	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	バナナ【1歳児】米粉のカップケーキ（大豆）				
21	土	給食	きびご飯	米　もちきび				
			なすと豚肉のしょうが焼き	豚肉　なす　玉ねぎ　人参　しょうが				
			具だくさん汁	鶏肉　山東菜　玉ねぎ　さつまいも　青ねぎ　みそ（大豆）				
			みかん	みかん				
		おやつ	ミニたいやき	ミニたいやき（小麦・大豆）			やわらかおかき	
23	月		勤労感謝の日	      				
24	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			豚肉と昆布の炒め煮	豚肉　しょうが　片栗粉　人参　青ピーマン　昆布　ごま油				
			ゴマ和え	いんげん　人参　白菜　ツナ（魚・大豆）　白ごま				ツナ除去
			みそ汁	冬瓜　油あげ（大豆）　小松菜　みそ（大豆）				
		おやつ	ミニメロンパン	ミニメロンパン（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	
25	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			納豆みそ	大豆　糸削り（魚）　みそ（大豆）　しょうが				糸削り除去
			肉じゃが	じゃがいも　玉ねぎ　人参　豚肉　こんにゃく				
			青菜のチーズ和え	小松菜　キャベツ　人参　ツナ（魚・大豆）　チーズ（乳）　卵なしマヨネーズ（大豆）		チーズ除去		ツナ除去
			みそ汁	鶏肉　玉ねぎ　しめじ　油あげ（大豆）　みそ（大豆）				
		おやつ	菜めしおにぎり	菜めし【広島菜・京菜・大根葉】　米				
26	木	朝	ハイハイン	ハイハイン				
		給食	きびご飯	米　もちきび				
			タンドリーチキン	鶏肉　しょうが　ヨーグルト（乳）　ケチャップ　カレー粉		チキン照り焼き		
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　卵なしマヨネーズ（大豆）				
			コンソメスープ	無塩せきベーコン　白菜　玉ねぎ　チンゲンサイ				
			バナナ	バナナ				
		おやつ	フルーツミックス	黄桃　みかん　パイン				
27	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				
			さばの塩焼き	さば（魚）				さばの塩焼き除去
			タマナーチャンプルー	キャベツ　人参　パクチョイ　豚肉　厚揚げ（大豆）				
			みそ汁	なす　玉ねぎ　青ねぎ　みそ（大豆）				
			みかん	みかん				
		おやつ	手作りバナナ黒糖蒸しパン	バナナ　豆乳（大豆）　小麦粉　黒糖			手作り米粉バナナ黒糖蒸しパン	
28	土	給食	きびご飯	米　もちきび				
			煮つけ	大根　人参　豚肉　じゃがいも　卵なしちくわ（魚）				卵なしちくわ除去
			みそ汁	鶏肉　えのきたけ　玉ねぎ　山東菜　青ねぎ　みそ（大豆）				
			オレンジ	オレンジ				
		おやつ	やわらかおかき	やわらかおかき（大豆）				
30	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				
			チキンと豆のカレー	鶏肉　にんにく　じゃがいも　大豆　玉ねぎ　人参　アレルゲンフリーカレールー　米粉　ケチャップ				
			あっさりピクルス	キャベツ　きゅうり　人参　レモン				
			えのきと青菜のスープ	無塩せきベーコン　えのきたけ　小松菜　玉ねぎ				
			グレープフルーツ	グレープフルーツ				
		おやつ	ベイクドポテト	じゃがいも　にんにく				

令和8年度　11　月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

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もあります。



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
2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　小松菜と白菜のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 すまし汁	米 納豆　小松菜　白菜　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 玉ねぎ　山東菜	軟飯 納豆 大根と小松菜の炒め煮 きゅうりと人参の煮物 すまし汁	米 納豆　大根　小松菜 きゅうり　人参　片栗粉 玉ねぎ　山東菜
2回食			かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ
3日 (火)	文化の日					
2回食						
4日 (水)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ　片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 小松菜と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 小松菜　赤ピーマン　片栗粉 キャベツ　チンゲンサイ	軟飯 しらすとポテトのおやき 小松菜と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 小松菜　赤ピーマン　片栗粉 キャベツ　チンゲンサイ
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
5日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜　片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 マチ　人参　片栗粉 じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　小松菜　みそ	軟飯 カジキのひじきあんかけ ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 めかじき　片栗粉　人参　ひじき じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　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
6日 (金)	統一弁当会					
2回食			ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン
7日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　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
9日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ　片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 鶏肉　玉ねぎ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜	軟飯 キャベツ入りハンバーグ きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 豚肉　玉ねぎ　キャベツ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜
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
10日 (火)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜　片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　片栗粉 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ	軟飯 豆腐とピーマンの炒め煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　青ピーマン 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
11日 (水)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根　片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根　片栗粉 鶏肉　キャベツ　片栗粉 白菜　長ねぎ	軟飯 人参・大根スティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根 鶏肉　キャベツ　片栗粉 白菜　長ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん　人参　白菜	煮込みうどん	うどん　人参　白菜
12日 (木)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ　片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 豆腐　片栗粉 人参　チンゲンサイ　片栗粉 キャベツ　冬瓜	軟飯 マーボー豆腐風 人参とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 豚肉　豆腐　長ねぎ　みそ　片栗粉 人参　チンゲンサイ　片栗粉 キャベツ　冬瓜
2回食			おじや	米　キャベツ　チンゲンサイ	おじや	米　キャベツ　チンゲンサイ
13日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	おかゆ 人参のそぼろ煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　片栗粉 マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ	軟飯 人参となすの炒め煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　なす マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ
2回食			おじや	米　パクチョイ　人参	おじや	米　パクチョイ　人参
14日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　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

令和8年度　11　月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

16日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 人参と山東菜の煮物 すまし汁	米 鶏肉　白菜　片栗粉 人参　山東菜　片栗粉 大根　玉ねぎ	軟飯 豚肉ときゅうりの炒め煮 人参と山東菜の煮物 すまし汁	米 豚肉　きゅうり 人参　山東菜　片栗粉 大根　玉ねぎ
2回食			かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ
17日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	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 みそ汁	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 キャベツ　人参 大根　チンゲンサイ　みそ	軟飯 しらすとポテトのおやき キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 キャベツ　人参 大根　チンゲンサイ　みそ
2回食			おじや	米　キャベツ　大根	おじや	米　キャベツ　大根
18日 (水)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ　片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根　片栗粉 鶏肉　キャベツ　片栗粉 きゅうり　白菜	軟飯 人参・大根スティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根 鶏肉　キャベツ　片栗粉 きゅうり　白菜
2回食			煮込みうどん	うどん　人参　白菜	煮込みうどん	うどん　人参　白菜
19日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜　片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 マチ　人参　片栗粉 じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　小松菜　みそ	軟飯 カジキのひじきあんかけ ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 めかじき　片栗粉　人参　ひじき じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　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
20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 人参と冬瓜の煮物 春雨スープ	米 鶏肉　片栗粉 人参　冬瓜 春雨　トマト	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参と冬瓜の煮物 春雨スープ	米 豚肉　切り干し大根 人参　冬瓜 春雨　トマト
2回食			トマト寒天	トマト　アップルジュース　寒天	トマト寒天	トマト　アップルジュース　寒天
21日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　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
23日 (月)	勤労感謝の日					
2回食						
24日 (火)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜　片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　片栗粉 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ	軟飯 豆腐とピーマンの炒め煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　青ピーマン 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ
2回食			おじや	米　小松菜　白菜	おじや	米　小松菜　白菜
25日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 納豆　キャベツのそぼろ煮 豆腐と人参の煮物 みそ汁	米 納豆　キャベツ　片栗粉 豆腐　人参　片栗粉 小松菜　玉ねぎ　みそ	軟飯 納豆　ポテトとキャベツの炒め煮 豆腐と人参の煮物 みそ汁	米 納豆　じゃがいも　キャベツ 豆腐　人参　片栗粉 小松菜　玉ねぎ　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
26日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜　片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜スープ	米 じゃがいも　人参　片栗粉 鶏肉　かぼちゃ　片栗粉 玉ねぎ　白菜	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜スープ	米 人参　じゃがいも 鶏肉　かぼちゃ　片栗粉 玉ねぎ　白菜
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
27日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	おかゆ 人参のそぼろ煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　片栗粉 マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ	軟飯 人参となすの炒め煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　なす マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ
2回食			おじや	米　パクチョイ　人参	おじや	米　パクチョイ　人参
28日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　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
30日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ　片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 鶏肉　玉ねぎ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜	軟飯 キャベツ入りハンバーグ きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 豚肉　玉ねぎ　キャベツ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜
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

令和8年度

11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
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
カルシウムせんべい（小麦）		おさつどきっ	カルシウムせんべい（小麦）	ぽたぽた焼き（小麦）	はちゃ棒
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
カルシウムせんべい（小麦）	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい（小麦）	ぽたぽた焼き（小麦）	 はちゃ棒
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
カルシウムせんべい（小麦）	玄米棒 	おさつどきっ	カルシウムせんべい（小麦）	ぽたぽた焼き（小麦）	はちゃ棒
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい（小麦）	ぽたぽた焼き（小麦）	はちゃ棒
11月30日					
カルシウムせんべい（小麦）					

※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

