

9 月 給 食 献 立 表

令和8年度

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 からだやおなかのしょうしをととのえるもと
1	火		朝 パナナ			パナナ
			給食 きびご飯 手作りのり佃煮 いりどり 青菜和え 切干大根のスープ	鶏肉 厚揚げ 卵なしちくわ 無塩せきベーコン	米 もちきび 白ごま 卵なしマヨネーズ	海苔 ごぼう いんげん 人参 小松菜 キャベツ 切干大根 しいたけ パセリ
			おやつ 手作りオレンジゼリー		オレンジジュース	寒天 みかん
2	水		朝 オレンジ			オレンジ
			給食 ホットパン カレードッグ 焼きかぼちゃのマリネ 冬瓜と青菜のスープ	豚肉 大豆 鶏肉	ホットパン 米粉 ケチャップ アレルゲンフリーカレールー	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく トマト かぼちゃ 玉ねぎ 赤ピーマン 冬瓜 小松菜 えのきたけ
			おやつ しそひじきおにぎり		米	ひじき しょうが ゆかり【しそ】
3	木		朝 ハイハイン		ハイハイン	
			給食 きびご飯 マーボーなす 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	豚肉 豆腐 みそ 卵なしちくわ 豚肉	米 もちきび 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ
			おやつ 蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま	
4	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 鮭のきのこソース ひじき炒め みそ汁	鮭 豚肉 油あげ みそ	米 もちきび 片栗粉	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 へちま 玉ねぎ 青ねぎ
			おやつ 手作りバナナココア蒸しパン	豆乳	小麦粉	バナナ
5	土		給食 きびご飯 チャプチェ風丼 具だくさんスープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	米 もちきび 春雨 白ごま ごま油	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく しょうが 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ グレープフルーツ
			おやつ サクラか		サクラか	
7	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 ポークカレー 人参とコーンのサラダ チンゲン菜スープ	豚肉 ツナ 鶏肉	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	玉ねぎ 人参 にんにく 人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ
			おやつ 手作りほうれん草チーズ蒸しパン	豆乳 チーズ	小麦粉	ほうれん草
8	火		朝 パナナ			パナナ
			給食 きびご飯 酢豚風炒め パンバンジー 中華スープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 鶏肉	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 白ごま ごま油 ごま油	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ 白菜 グレープフルーツ
			おやつ 焼きポテトスティック		じゃがいも	
9	水		朝 オレンジ			オレンジ
			給食 冷やしうどん ゴーヤーチップス みそ汁 パナナ	豚肉 厚揚げ みそ	うどん 片栗粉 米粉 じゃがいも	人参 きゅうり わかめ ゴーヤー 玉ねぎ 小松菜 バナナ
			おやつ ごま塩おにぎり		黒ごま 米	
10	木		朝 ハイハイン		ハイハイン	
			給食 きびご飯 白身魚の西京焼き もやし炒め 冬瓜のすまし汁	ホキ みそ 豚肉 油あげ	米 もちきび 片栗粉	もやし キャベツ 人参 にら 冬瓜 えのきたけ しいたけ
			おやつ 手作りりんご蒸しパン	豆乳	小麦粉	りんご
11	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 肉じゃが しらす和え みそ汁	豚肉 しらす 鶏肉 みそ	米 もちきび じゃがいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく 白菜 きゅうり 人参 えのきたけ しめじ 玉ねぎ 山東菜
			おやつ おからドーナツ		おからドーナツ	
12	土		給食 きびご飯 みそ焼肉 かしわ汁 パナナ	豚肉 みそ 鶏肉	米 もちきび	人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ バナナ
			おやつ ミニたいやき		ミニたいやき	
14	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 八宝菜丼 梅肉和え もずくスープ パイン	豚肉 鶏肉	米 もちきび 片栗粉	白菜 黄ピーマン 人参 青ピーマン しいたけ しょうが にんにく 大根 きゅうり 梅ごはん素【梅・しそ】 もずく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが パイン
			おやつ キャロットケーキ	大豆粉 豆乳	米粉 マーマレード	人参



9 月 給 食 献 立 表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

令和8年度

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
15	火		朝 バナナ			バナナ
			給食 きびご飯 手作りのり佃煮 いりどり 青菜和え 切干大根のスープ	鶏肉 厚揚げ 卵なしちくわ 無塩せきベーコン	米 もちきび 卵なしマヨネーズ 白ごま	海苔 ごぼう いんげん 人参 小松菜 キャバツ 切干大根 しいたけ パセリ
			おやつ 手作りオレンジゼリー		オレンジジュース	寒天 みかん
16	水		朝 オレンジ			オレンジ
			給食 きびご飯 五目厚焼きたまご 豆腐チャンプルー みそ汁	五目厚焼きたまご【卵】 豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	米 もちきび	五目厚焼きたまご【人参・グリーンピース・コーン・たけのこ・しいたけ】 人参 キャバツ バクチョイ 大根 青ねぎ えのきたけ
			おやつ しそひじきおにぎり		米	ひじき しょうが ゆかり【しそ】
17	木		朝 ハイハイ		ハイハイ	
			給食 きびご飯 マーボーなす 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	豚肉 豆腐 みそ 卵なしちくわ 豚肉	米 もちきび 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ
			おやつ 蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま	
18	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 チキンから揚げ クープイリチー シカムドゥッチ ミニロールケーキ【1歳児】バナナ	ツナ みそ 糸削り 鶏肉 豚肉 豚肉 卵なし白かまぼこ	米 黒米 片栗粉 ミニロールケーキ	にんにく しょうが 昆布 人参 切干大根 こんにゃく こんにゃく 冬瓜 しいたけ 【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
19	土		給食 きびご飯 チャプチェ風丼 具だくさんスープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	米 もちきび 春雨 白ごま ごま油	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく しょうが 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ グレープフルーツ
			おやつ サクラか		サクラか	
21	月		敬 老 の 日			
22	火		国 民 の 休 日			
23	水		秋 分 の 日			
24	木		朝 ハイハイ		ハイハイ	
			給食 きびご飯 白身魚の西京焼き もやし炒め 冬瓜のすまし汁	ホキ みそ 豚肉 油あげ	米 もちきび 片栗粉	もやし キャバツ 人参 にら 冬瓜 えのきたけ しいたけ
			おやつ 手作りりんご蒸しパン	豆乳	小麦粉	りんご
25	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 うさぎ型ハンバーグ 甘酢あんかけ 里芋と厚揚げのうま煮 みそ汁	うさぎ型ハンバーグ【鶏肉・豚肉・大豆】 厚揚げ 鶏肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび 片栗粉 さといも	うさぎ型ハンバーグ【玉ねぎ・にんにく・しょうが】しょうが 人参 大根 山東菜
			おやつ 十五夜ゼリー		十五夜ゼリー	
			きなこもちせんべい		きなこもちせんべい	
26	土		給食 きびご飯 みそ焼肉 かしわ汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏肉	米 もちきび	人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ バナナ
			おやつ ミニたいやき		ミニたいやき	
28	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 ポークカレー 人参とコーンのサラダ チンゲン菜スープ	豚肉 ツナ 鶏肉	米 もちきび じゃがいも アレルゲンフリーカレー 米粉 ケチャップ	玉ねぎ 人参 にんにく 人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ
			おやつ 手作りほうれん草チーズ蒸しパン	豆乳 チーズ	小麦粉	ほうれん草
29	火		朝 バナナ			バナナ
			給食 きびご飯 酢豚風炒め バンバンジー 中華スープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 鶏肉	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 白ごま ごま油 ごま油	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ 白菜 グレープフルーツ
			おやつ やわらかおかき		やわらかおかき	
30	水		朝 オレンジ			オレンジ
			給食 五目あんかけラーメン ポークシューマイ おかか和え バナナ	豚肉 ポークシューマイ【豚肉】 しらす 糸削り	中華めん 片栗粉 ごま油 ポークシューマイ【小麦粉】	人参 白菜 チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが ポークシューマイ【しょうが・玉ねぎ】 小松菜 大根 バナナ
			おやつ ごま塩おにぎり		黒ごま 米	

※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。



9月アレルギー食予定献立表



※天候やその他の都合により、献立及び食料を変更する場合があります。

※使用する食料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	卵	牛乳	小麦	魚
1	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			手作りのり佃煮	海苔				
			いりどり	鶏肉 厚揚げ(大豆) ごぼう いんげん 人参				
2	水	給食	青菜和え	小松菜 キャベツ 卵なしちくわ(魚) 卵なしマヨネーズ(大豆) 白ごま				卵なしちくわ除去
		切干大根のスープ	無塩せきベーコン 切干大根 しいたけ パセリ					
		おやつ	手作りオレンジゼリー	寒天 オレンジジュース みかん				
		朝	オレンジ	オレンジ				
3	木	給食	ホットパン	ホットパン(卵・乳・小麦・大豆)	ごはん	ごはん	ごはん	
		カレードッグ	豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン 大豆 にんにく トマト 米粉 ケチャップ アレルゲンフリーカレールー					
		焼きかぼちゃのマリネ	かぼちゃ 玉ねぎ 赤ピーマン					
		冬瓜と青菜のスープ	鶏肉 冬瓜 小松菜 えのきたけ					
4	金	おやつ	しそひじきおにぎり	米 ひじき しょうが ゆかり【しそ】				
		朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
		マーボとなす	豚肉 にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ 豆腐(大豆) みそ(大豆) 片栗粉					
5	土	給食	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 卵なしちくわ(魚)				卵なしちくわ除去
		わかめスープ	わかめ 玉ねぎ 長ねぎ 豚肉 白ごま					
		オレンジ	オレンジ					
		おやつ	蒸し大学芋	さつまいも 黒ごま				
6	日	給食	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				
		きびご飯	米 もちきび					
		鮭のきのこソース	鮭(魚) 片栗粉 しめじ えのきたけ 玉ねぎ 片栗粉				鮭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 こんにゃく 枝豆(大豆) 油あげ(大豆)					
7	月	給食	みそ汁	へちま 玉ねぎ 青ねぎ みそ(大豆)				
		おやつ	手作りバナナココア蒸しパン	小麦粉 ココア 豆乳(大豆) バナナ				米粉バナナココア蒸しパン
		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				
8	火	給食	チャプチェ風丼	豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン 白ごま ごま油 にんにく しょうが				
		貝だくさんスープ	鶏肉 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ					
		グレープフルーツ	グレープフルーツ					
		おやつ	サクらか	サクらか(ごま)				
9	水	給食	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				
		きびご飯	米 もちきび					
		ポークカレー	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 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					
		人参とコーンのサラダ	人参 玉ねぎ コーン ツナ(魚・大豆)				ツナ除去	
10	木	給食	チンゲン菜スープ	鶏肉 チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ				
		おやつ	手作りほうれん草チーズ蒸しパン	小麦粉 豆乳(大豆) ほうれん草 チーズ(乳)	チーズ除去		米粉ほうれん草チーズ蒸しパン	
		朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
11	金	給食	酢豚風炒め	豚肉 玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん ケチャップ 片栗粉				
		パンパンジー	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					
		グレープフルーツ	グレープフルーツ					
12	土	おやつ	焼きポテトスティック	じゃがいも				
		朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	冷やしうどん	うどん(小麦) 豚肉 人参 きゅうり わかめ				春雨又はビーフン
		ゴーヤーチップス	ゴーヤー 片栗粉 米粉					
13	日	給食	みそ汁	厚揚げ(大豆) じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 みそ(大豆)				
		バナナ	バナナ					
		おやつ	ごま塩おにぎり	黒ごま 米				
		朝	ハイハイ	ハイハイ				
14	月	給食	きびご飯	米 もちきび				
		白身魚の西京焼き	ホキ(魚) 片栗粉 みそ(大豆)				白身魚の西京焼き除去	
		もやし炒め	もやし キャベツ 人参 にら 豚肉					
		冬瓜のすまし汁	冬瓜 油あげ(大豆) えのきたけ しいたけ					
15	火	おやつ	手作りりんご蒸しパン	小麦粉 豆乳(大豆) りんご				米粉りんご蒸しパン
		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				
		肉じゃが	じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉 こんにゃく					
16	水	給食	しらす和え	白菜 きゅうり 人参 しらす(魚)				しらす除去
		みそ汁	鶏肉 えのきたけ しめじ 玉ねぎ 山東菜 みそ(大豆)					
		おやつ	おからドーナツ	おからドーナツ(卵・乳・小麦・大豆)	豆腐ドーナツ	豆腐ドーナツ	米粉豆腐ドーナツ	
		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				
17	木	給食	きびご飯	米 もちきび				
		みそ焼肉	豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆)					
		かしわ汁	鶏肉 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ					
		バナナ	バナナ					
18	金	おやつ	ミニだいやき	ミニだいやき(小麦・大豆)				やわらかおかき



9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食品目及び下記の食品目について表示しています。

表示義務（特定原材料） 9食品

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
14	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 八宝菜丼 梅肉和え もずくスープ パイン	米 もちきび 豚肉 白菜 黄ピーマン 人参 青ピーマン しいたけ しょうが にんにく 片栗粉 大根 きゅうり 鶏肉 梅ごはんの素【梅・しそ】 もずく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが <u>パイン</u>				
		おやつ	キャロットケーキ	人参 <u>大豆粉</u> 米粉 <u>豆乳(大豆)</u> マーマレード				
		朝	バナナ	バナナ				
15	火	給食	きびご飯 手作りのり佃煮 いりどり 青菜和え 切干大根のスープ	米 もちきび 海苔 鶏肉 <u>厚揚げ(大豆)</u> ごぼう いんげん 人参 小松菜 キャベツ <u>卵なしちくわ(魚)</u> <u>卵なしマヨネーズ(大豆)</u> <u>白ごま</u> 無塩せきベーコン 切干大根 しいたけ パセリ				卵なしちくわ除去
		おやつ	手作りオレンジゼリー	寒天 オレンジジュース みかん				
		朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	きびご飯 五目厚焼きたまご 豆腐チャンプルー みそ汁	米 もちきび <u>五目厚焼きたまご【<u>卵</u>・人参・グリーンピース・コーン・たけのこ・しいたけ】(大豆)</u> 豚肉 <u>厚揚げ(大豆)</u> 人参 キャベツ バクチョイ 鶏肉 大根 青ねぎ えのきたけ <u>みそ(大豆)</u>	手作りハンバーグ			
16	水	おやつ	しそひじきおにぎり	米 ひじき しょうが ゆかり【しそ】				
		朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯 マーボーなす 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	米 もちきび 豚肉 にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ <u>豆腐(大豆)</u> <u>みそ(大豆)</u> 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 <u>卵なしちくわ(魚)</u> わかめ 玉ねぎ 長ねぎ 豚肉 <u>白ごま</u> オレンジ				卵なしちくわ除去
		おやつ	蒸し大学芋	さつまいも <u>黒ごま</u>				
17	木	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 チキンから揚げ クープイリチー シカムドッチ ミニロールケーキ【1歳児】バナナ	米 黒米 <u>みそ(大豆)</u> <u>ツナ(魚・大豆)</u> <u>糸削り(魚)</u> 鶏肉 にんにく しょうが 片栗粉 昆布 豚肉 人参 切干大根 こんにゃく 豚肉 こんにゃく 冬瓜 <u>卵なし白かまぼこ(魚)</u> しいたけ <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	ツナ・糸削り除去 卵なし白かまぼこ除去
		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>				
		朝	きびご飯 チャプチェ風丼 貝だくさんスープ グレープフルーツ	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> にんにく しょうが 鶏肉 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ グレープフルーツ				
18	金	おやつ	サクらか	<u>サクらか(ごま)</u>				
		朝	敬老の日					
		給食	国民の休日					
		秋分の日						
19	土	朝	ハイハイ	ハイハイ				
		給食	きびご飯 白身魚の西京焼き もやし炒め 冬瓜のすまし汁	米 もちきび <u>ホキ(魚)</u> 片栗粉 <u>みそ(大豆)</u> もやし キャベツ 人参 にら 豚肉 冬瓜 <u>油あげ(大豆)</u> えのきたけ しいたけ				白身魚の西京焼き除去
		おやつ	手作りりんご蒸しパン	<u>小麦粉</u> <u>豆乳(大豆)</u> りんご				米粉りんご蒸しパン
		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				
20	日	給食	きびご飯 うさぎ型ハンバーグ 甘酢あんかけ 里芋と厚揚げのうま煮 みそ汁	米 もちきび <u>うさぎ型ハンバーグ【鶏肉・玉ねぎ・豚肉・大豆・にんにく・しょうが】</u> 片栗粉 しょうが さといも <u>厚揚げ(大豆)</u> 鶏肉 人参 <u>みそ(大豆)</u> 鶏肉 大根 山東菜 <u>みそ(大豆)</u>				
		おやつ	十五夜ゼリー きなこもちせんべい	十五夜ゼリー <u>きなこもちせんべい(大豆)</u>				
		給食	きびご飯 みそ焼肉 かしわ汁 バナナ	米 もちきび 豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく <u>みそ(大豆)</u> 鶏肉 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ <u>バナナ</u>				
		おやつ	ミニだいやき	<u>ミニだいやき(小麦・大豆)</u>				やわらかおかき



9月アレルギー食予定献立表



※天候やその他の都合により、献立及び食料を変更する場合があります。
※使用する食料とアレルギー表示義務のある食品目及び下記の食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
28	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				
			ポークカレー	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 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				
			人参とコーンのサラダ	人参 玉ねぎ コーン ツナ(魚・大豆)				ツナ除去
		給食	チンゲン菜スープ	鶏肉 チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ				
		おやつ	手作りほうれん草チーズ蒸しパン	小麦粉 豆乳(大豆) ほうれん草 チーズ(乳)		チーズ除去	米粉ほうれん草チーズ蒸し パン	
29	火	朝	バナナ	バナナ				
		給食	きびご飯	米 もちきび				
			酢豚風炒め	豚肉 玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん ケチャップ 片栗粉				
			パンパンジー	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				
		給食	グレープフルーツ	グレープフルーツ				
		おやつ	やわらかおかき	やわらかおかき(大豆)				
30	水	朝	オレンジ	オレンジ				
		給食	五目あんかけラーメン	中華めん(小麦) 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ にんにく しょうが ごま油 片栗粉			春雨又はビーフン	
			ポークシューマイ	ポークシューマイ【豚肉・小麦粉・しょうが・玉ねぎ】			手作り肉団子	
			おかか和え	小松菜 大根 糸削り(魚) しらす(魚)				糸削り・しらす除去
			給食	バナナ	バナナ			
		おやつ	ごま塩おにぎり	煮ごま 米				

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 (火)	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 小松菜とポテトの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 じゃがいも 片栗粉 キャバツ トマト	軟飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とポテトの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 じゃがいも 片栗粉 キャバツ トマト
2回食			おじや	米 じゃがいも トマト	おじや	米 じゃがいも トマト
2日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参と玉ねぎのそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 玉ねぎ 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜	軟飯 人参とピーマンの炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 青ピーマン 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜
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 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豆腐 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり	軟飯 マーボーナス 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豚肉 豆腐 なす 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
4日 (金)	つぶしがゆ キャバツペースト	米 キャバツ 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャバツとチンゲン菜の煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 キャバツ チンゲンサイ 片栗粉 人参 青ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャバツとチンゲン菜の煮物 みそ汁	米 鮭 片栗粉 玉ねぎ キャバツ チンゲンサイ 片栗粉 人参 青ねぎ
2回食			おじや	米 キャバツ チンゲンサイ	おじや	米 キャバツ チンゲンサイ
5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 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 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
7日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ ポテトのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ	軟飯 ポテトと玉ねぎの炒め煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも チンゲンサイ	おじや	米 じゃがいも チンゲンサイ
8日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 青・黄ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜	軟飯 鶏肉のつくね 青・黄ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜
2回食			おじや	米 人参 黄ピーマン	おじや	米 人参 黄ピーマン
9日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 豆腐 小松菜 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ	軟飯 きゅうり・人参スティック 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 豆腐 小松菜 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 小松菜	煮込みうどん	うどん 人参 小松菜
10日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャバツと人参の煮物 野菜スープ	米 マチ 片栗粉 キャバツ 人参 小松菜 冬瓜	軟飯 カジキの照り焼き キャバツと人参の煮物 野菜スープ	米 かじき 片栗粉 キャバツ 人参 小松菜 冬瓜
2回食			おじや	米 キャバツ 小松菜	おじや	米 キャバツ 小松菜
11日 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 しらすときゅうりの煮物 みそ汁	米 じゃがいも 人参 片栗粉 しらす干し きゅうり 片栗粉 山東菜 玉ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト しらすときゅうりの煮物 みそ汁	米 人参 じゃがいも しらす干し きゅうり 片栗粉 山東菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも 白菜	おじや	米 じゃがいも 白菜
12日 (土)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
14日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 納豆 大根と黄ピーマンのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 すまし汁	米 納豆 大根 黄ピーマン 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 納豆 大根・黄ピーマンスティック きゅうりと人参の煮物 すまし汁	米 納豆 大根 黄ピーマン きゅうり 人参 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 黄ピーマン	おじや	米 白菜 黄ピーマン

離乳食献立表

15日 (火)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 小松菜とトマトの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 トマト 片栗粉 キャベツ さつまいも	軟飯 豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜とトマトの煮物 野菜スープ	米 豚肉 ごぼう 小松菜 トマト 片栗粉 キャベツ さつまいも
2回食			さつまいもマッシュ	さつまいも	さつまいもマッシュ	さつまいも
16日 (水)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参とパクチョイの煮物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 片栗粉 大根 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参とパクチョイの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 片栗粉 大根 青ねぎ
2回食			おじや	米 パクチョイ 大根	おじや	米 パクチョイ 大根
17日 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豆腐 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり	軟飯 マーボナス 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豚肉 豆腐 なす 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
18日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 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 水	トマト寒天	トマト アップルジュース 寒天 水
19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 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 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
21日 (月)			敬老の日			
2回食						
22日 (火)			国民の休日			
2回食						
23日 (水)			秋分の日			
2回食						
24日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ	米 マチ 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 冬瓜	軟飯 カジキの照り焼き キャベツと人参の煮物 野菜スープ	米 かじき 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 冬瓜
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
25日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 豆腐と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 豆腐 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜	軟飯 きゅうり・人参スティック 豆腐と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 豆腐 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜
2回食			おじや	米 大根 人参	おじや	米 大根 人参
26日 (土)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
28日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ ポテトのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ	軟飯 ポテトと玉ねぎの炒め煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも チンゲンサイ	おじや	米 じゃがいも チンゲンサイ
29日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 青・黄ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜	軟飯 鶏肉のつくね 青・黄ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜
2回食			おじや	米 人参 黄ピーマン	おじや	米 人参 黄ピーマン
30日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 しらすと小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 人参 片栗粉 しらす干し 小松菜 片栗粉 白菜 チンゲン菜	軟飯 人参・大根スティック しらすと小松菜の煮物 みそ汁	米 人参 大根 しらす干し 小松菜 片栗粉 白菜 チンゲン菜
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 小松菜	煮込みうどん	うどん 人参 小松菜

令和8年度



9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
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5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
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12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
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19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
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
9月28日	9月29日	9月30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		
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきっ			