

令和7年度


1 2 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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	エネルギー・やちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと
1 月		 給食	ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
			玄米ご飯 豚丼 ゆかり和え みぞ汁	豚肉 豆腐 みそ	米 発芽玄米 片栗粉	しょうが にんにく 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 キャベツ さやしり ゆかり わかめ 青ねぎ
			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
2 火		 給食	バナナ(1~2歳児のみ)			バナナ
			きびご飯 酢豚風炒め 青菜ともやしのナムル 春雨スープ オレンジ	豚肉 鶏肉	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 白ごま ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん 小松菜 もやし 人参 白菜 しいたけ 長ねぎ オレンジ
			おやつ 焼きポテトスティック		ポテト	
3 水		 給食	オレンジ(1~2歳児のみ)			オレンジ
			ホットパン カレードッグ あっさりピクルス 野菜スープ	豚肉 大豆	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 枝豆 キャベツ さやしり 人参 レモン 白菜 玉ねぎ しいたけ 小松菜
			おやつ ごま塩おにぎり		米 黒ごま	
4 木		 給食	ハイハイイン(1~2歳児のみ)		ハイハイイン	
			きびご飯 さばの塩焼き 人参しりしり みぞ汁	さば ツナ 卵 みそ	米 もちきび ポテト	人参 にら 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ わかめ
			おやつ 手作り豆乳プリン	豆乳 きな粉	黒糖	
5 金		 給食	ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
			玄米ご飯 みそおでん 磯香和え すまし汁 バナナ	卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	米 発芽玄米 ポテト	大根 人参 キャベツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく バナナ
			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
6 土		 給食	きびご飯 チンジャオロース風 具だくさん汁 みかん	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ みかん
			おやつ ぼたぼたやき【1歳児】ベビーせんべい		[ぼたぼたやき 【1歳児】ベビーせんべい]	
			朝 ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
8 月		 給食	玄米ご飯 チキンと豆のカレー コールスローサラダ 青菜入りコーンスープ オレンジ	鶏肉 大豆 ツナ 鶏肉	米 発芽玄米 ポテト アレルゲンフリー カレー ミ粉 ケチャップ 卵なしマヨネーズ 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 さやしり コーン 玉ねぎ チンゲンサイ オレンジ
			おやつ 手作りフルーツ寒天			寒天 みかん パイン
			朝 バナナ(1~2歳児のみ)			バナナ
9 火		 給食	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 タマナーチャンプルー みぞ汁	ひじき入り厚焼き玉子[卵] 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび	ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・人参] キャベツ 人参 パクチヨイ 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ
			おやつ ポテト海苔塩揚げ		ポテト	青のり

令和7年度


1 2 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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	
				からだをつくるもと	エネルギー・やちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと	
10	水	 給食	朝 オレンジ(1~2歳児のみ)			オレンジ	
			玄米ご飯 マー婆ー豆腐 パンバンジー 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	米 発芽玄米 片栗粉 白ごま ごま油 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 もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ	
11	木	 給食	朝 ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ		
			きびご飯 白身魚のゴマみそ焼き じゃがいもきんぴら すまし汁	ホキ みそ 豚肉 油あげ	米 もちきび 白ごま ポテト	ごぼう 人参 青ピーマン こんにゃく 大根 山東菜	
12	金	 給食	朝 ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい		
			赤飯・油みそ ささみカツ クーブイリチー  イナムドウチ カットロールケーキ 【1歳児】バナナ	みそ ツナ 糸削り ささみカツ[ささみ・大豆粉] 豚肉 豚肉 卵なし白かまぼこ みそ	米 黒米 ささみカツ[パン粉・小麦粉] カットロールケーキ	昆布 人参 切干大根 こんにゃく こんにゃく しいたけ 【1歳児】バナナ	
13	土	 給食	きびご飯 豚肉のしうが焼き みそ汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 チンゲンサイ 玉ねぎ オレンジ	
			おやつ やわらかおかき		やわらかおかき		
15	月	 給食	朝 ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい		
			玄米ご飯 豚丼 ゆかり和え みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	米 発芽玄米 片栗粉	しょうが にんにく 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ゆかり わかめ 青ねぎ	
16	火	 給食	朝 バナナ(1~2歳児のみ)			バナナ	
			きびご飯 酢豚風炒め 青菜ともやしのナムル 春雨スープ オレンジ	豚肉 鶏肉	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 白ごま ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん 小松菜 もやし 人参 白菜 しいたけ 長ねぎ オレンジ	
17	水	 給食	朝 オレンジ(1~2歳児のみ)			オレンジ	
			五目あんかけラーメン 国産豚肉餃子 おかか和え	豚肉 餃子[豚肉・大豆] 糸削り しらす	中華めん 片栗粉 ごま油 餃子[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 餃子[キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが] 小松菜 大根	
18	木	 給食	おやつ ごま塩おにぎり		米 黒ごま		
			朝 ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ		
			きびご飯 さばの塩焼き 人参しりしり みそ汁	さば ツナ 卵 みそ	米 もちきび ポテト	人参 にら 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ わかめ	
			おやつ 手作り豆乳プリン	豆乳 きな粉	黒糖		

令和7年度


12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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	エネルギー・やちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと
19	金	 給食	ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
			玄米ご飯 みそおでん 磯香和え すまじ汁 バナナ	卵なしちくわ 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	米 発芽玄米 ポテト	大根 人参 キャベツ 人参 白菜 海苔 ごぼう 長ねぎ こんにゃく バナナ
			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
20	土	 給食	きびご飯 チンジャオロース風 具だくさん汁 みかん	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ みかん
			手作り米粉のスティックタルト		米粉スティックタルト	
			ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
22	月	 給食	冬至ジューシー ★冬至★ かぼちゃのひき肉炒め 春雨の酢の物 みそ汁 みかん	ジューシーの素[豚肉]  豚肉 鶏肉 鶏肉 みそ	米 片栗粉 ごま油 春雨	ジューシーの素[人参・ごぼう・たけのこ・しいたけ・ひじき] かぼちゃ しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 冬瓜 チンゲンサイ 玉ねぎ みかん
			手作りフルーツ寒天			寒天 みかん パイン
			バナナ(1~2歳児のみ)			バナナ
23	火	 給食	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 タマナーチャンプルー みそ汁	ひじき入り厚焼き玉子[卵] 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび	ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・人参] キャベツ 人参 パクチヨイ 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ
			きなこみつ芋	きな粉	さつまいも	
			オレンジ(1~2歳児のみ)			オレンジ
24	水	 給食	玄米ご飯 マーボー豆腐 パンバンジー ¹ 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	米 発芽玄米 片栗粉 白ごま ごま油 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 もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
			わかめおにぎり		米	わかめ
			ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ	
25	木	 給食	チキンライス もみの木ハンバーグ 人参とコーンのサラダ コンソメスープ	チキンライス[鶏肉・豚肉] ハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆] ツナ 鶏肉	米 チキンライス[ケチャップ] ケチャップ ★クリスマス★ 	チキンライス[人参・コーン・玉ねぎ] ハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが] 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ 玉ねぎ 人参
			カッปケーキ	豆乳 大豆	米粉	
			ベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
26	金	 給食	年越しそば ★御用納め★ かぼちゃ天ぷら しらす和え	豚肉 しらす	沖縄そば かぼちゃ天ぷら[小麦粉]	青ねぎ キャベツ もやし にら かぼちゃ天ぷら[かぼちゃ] 白菜 きゅうり 人参
			手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉	玉ねぎ コーン
			きびご飯 豚肉のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 チンゲンサイ 玉ねぎ オレンジ
27	土	 給食	やわらかおかき		やわらかおかき	

※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



12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）8品目
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナツ)・くるみその他（みらい）
山芋・バナナ・パイント

日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名 総対応				
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	山芋	バナナ・ パイント
1	月	朝	ベビーセンべい (1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	玄米ご飯 豚丼 ゆかり和え みそ汁	米 発芽玄米 豚肉 しょうが にんにく 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 片栗粉 大根 キャベツ きゅうり ゆかり 豆腐(大豆) わかめ 青ねぎ みそ(大豆)					
		おやつ	手作りバナナ黒糖蒸しパン	小麦粉 黒糖 豆乳(大豆) バナナ			手作り米粉バナナ黒糖蒸しパン		手作り黒糖蒸しパン
2	火	朝	バナナ (1~2歳児のみ)	バナナ					ハイハイント
		給食	きびご飯 酢豚風炒め 青葉ともやしのナムル 春雨スープ オレンジ	米 もちきび 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 小松菜 もやし 人参 白ごま ごま油 鶏肉 白菜 しいたけ 長ねぎ 春雨 オレンジ					
		おやつ	焼きホテスティック	ホテト					
3	水	朝	オレンジ (1~2歳児のみ)	オレンジ					
		給食	ホットパン (卵・乳・小麦・大豆) カレードッグ	ホットパン(卵・乳・小麦・大豆) 豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン 大豆 桂豆(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		ごはん	ごはん	ごはん	
		おやつ	あっさりピクルス 野菜スープ	キャベツ きゅうり 人参 レモン 白菜 玉ねぎ しいたけ 小松菜					
4	木	朝	ハイハイント (1~2歳児のみ)	ハイハイント					
		給食	きびご飯 さばの塩焼き 人参しりしり みそ汁	米 もちきび さば(魚) 人参 にら 玉ねぎ ツナ(魚・大豆) 腹 小松菜 ホテト 玉ねぎ わかめ みそ(大豆)	卵除去				
		おやつ	手作り豆乳プリン	豆乳(大豆) きな粉(大豆) 黒糖					
5	金	朝	ベビーセンべい (1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	玄米ご飯 みそおでん 磯香和え すまし汁 バナナ	米 発芽玄米 大根 人参 ホテト 腹なしちくわ(魚) 豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆) キャベツ 人参 白菜 海苔 鶏肉 ごぼう 長ねぎ こんにゃく バナナ					オレンジ
		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)		チーズ除去除去	れん草蒸しパン	チーズ蒸しパン	
6	土	朝	きびご飯 チキンオロース風 具だくさん汁 みかん	米 もちきび 豚肉 赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆) 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ みそ(大豆) みかん					
		給食	ほかほかやき【1歳児】	ほかほかやき(大豆) 【1歳児】ベビーセンべい					
		おやつ	手作りフルーツ寒天	寒天 みかん パイン					パイン除去
7	月	朝	ベビーセンべい (1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	玄米ご飯 チキンと豆のカレー	米 発芽玄米 鶏肉 にんにく ホテト 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					
		おやつ	コールスローサラダ 青菜入りコーンスープ オレンジ	キャベツ 人参 きゅうり ツナ(魚・大豆) 腹なしマヨネーズ(大豆) 鶏肉 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ 片栗粉 オレンジ					
8	月	朝	手作りフルーツ寒天	寒天 みかん パイン					
		給食	バナナ (1~2歳児のみ)	バナナ					ハイハイント
		おやつ	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 タマナーチャンブリー みそ汁	米 もちきび ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・卵・人参](大豆) キャベツ 人参 バクチヨイ 豚肉 厚揚げ(大豆) 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ みそ(大豆)		手作りハンバーグ			
9	火	朝	手作り海苔塩揚げ	ホテト 海苔塩揚げ					
		給食	バナナ (1~2歳児のみ)	バナナ					ハイハイント
		おやつ	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 タマナーチャンブリー みそ汁	米 もちきび ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・卵・人参](大豆) キャベツ 人参 バクチヨイ 豚肉 厚揚げ(大豆) 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ みそ(大豆)					
10	水	朝	オレンジ (1~2歳児のみ)	オレンジ					
		給食	玄米ご飯 マーポー豆腐	米 発芽玄米 マーポー豆腐					
		おやつ	パンパンジー 中華スープ	豆乳(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 鶏肉 もやし キュウリ 白ごま ごま油 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ ごま油					
11	木	朝	鮭わかめおにぎり	米 鮭(魚) わかめ					
		給食	ハイハイント (1~2歳児のみ)	ハイハイント					
		おやつ	きびご飯 白身魚のコマミソ焼き じゃがいもきんぴら すまし汁	米 もちきび ホモ(魚) みそ(大豆) 白ごま 豚肉 ごぼう ホテト 人参 青ピーマン こんにゃく 大根 山東菜 油あげ(大豆)					
12	金	朝	人参パン	人参パン(卵・乳・小麦・大豆)		手作り米粉人参蒸 しパン	手作り米粉人参 蒸しパン	手作り米粉人参 蒸しパン	
		給食	ベビーセンべい (1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		おやつ	カットロールケーキ 【1歳児】バナナ	米 黒米 みそ(大豆) ツナ(魚・大豆) 糸削り(魚) ささみカツ[ささみ・パン粉(小麦)・小麦粉・大豆粉] 昆布 豚肉 人参 切干大根 こんにゃく 豚肉 こんにゃく 腹なし白かまぼこ(魚) しいたけ みそ(大豆) カットロールケーキ(卵・乳・小麦・大豆) 【1歳児】バナナ		米粉カッパー キ	米粉カッパー キ	米粉カッパー キ	【1歳児】オレンジ
13	土	朝	バナナ 【1歳児】米粉カッパー キ(大豆)	バナナ 【1歳児】米粉カッパー キ(大豆)					オレンジ
		給食	きびご飯 豚肉のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	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 冬瓜 チンゲンサイ 玉ねぎ みそ(大豆) オレンジ					
		おやつ	やわらかおかき	やわらかおかき(大豆)					



12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。

日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名 その他(みらい) 山芋・ハナナ・パイん				
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	山芋	ハナナ・ パイん
15	月	朝	ベビーセンべい(1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	玄米ご飯 豚丼 ゆかり和え みそ汁	米 発芽玄米 豚肉 しょうが にんにく 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 片栗粉 大根 キャベツ きゅうり ゆかり 豆腐(大豆) わかめ 青ねぎ みそ(大豆)					
		おやつ	手作りバナナ黒糖蒸しパン	小麦粉 黒糖 豆乳(大豆) バナナ			手作り米粉バナ ナ黒糖蒸しパン		手作り黒糖蒸し パン
16	火	朝	バナナ(1~2歳児のみ)	バナナ					ハイハイイン
		給食	きびご飯 酢豚風炒め 青菜ともやしのナムル 春雨スープ オレンジ	米 もちきび 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 小松菜 もやし 人参 白ごま ごま油 鶏肉 白菜 しいたけ 長ねぎ 春雨 オレンジ					
		おやつ	焼きホテトスティック	ポテト					
17	水	朝	オレンジ(1~2歳児のみ)	オレンジ					
		給食	五目あんかけラーメン 国産豚肉餃子 おかか和え	中華めん[小麦] 豚肉 人参 白菜 チンゲンサイ しいたけ にんにく しょう が 片栗粉 ごま油 餃子[キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・しょうが・小麦粉・大豆] 小松菜 大根 糸切り(魚) しらす(魚)				春雨又はピーフ ン 手作り肉団子	
		おやつ	こまぼうおにぎり	米 ごま油					
18	木	朝	ハイハイイン(1~2歳児のみ)	ハイハイイン					
		給食	きびご飯 さばの塩焼き 人参しりしり みそ汁	米 もちきび さば(魚) 人参 にら 玉ねぎ ツナ(魚・大豆) 膏 小松菜 ポテト 玉ねぎ わかめ みそ(大豆)			卵除去		
		おやつ	手作り豆乳プリン	豆乳(大豆) きな粉(大豆) 黒糖					
19	金	朝	ベビーセンべい(1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	玄米ご飯 みそおでん 磯香和え すまし汁 バナナ	米 発芽玄米 大根 人参 ポテト 腹なしちくわ(魚) 豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆) キャベツ 人参 白菜 海苔 鶏肉 ごぼう 長ねぎ こんにゃく バナナ					オレンジ
		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)			チーズ除去ほう れん草蒸しパン	米粉ほうれん草 チーズ蒸しパン	
20	土	朝	きびご飯	米 もちきび					
		給食	チンジャオロース風 具だくさん汁 みかん	豚肉 赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆) 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ みそ(大豆) みかん					
		おやつ	米粉のスティックタルト	米粉スティックタルト(大豆)					
22	月	朝	ベビーセンべい(1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	冬至シューシー かぼちゃのひき肉炒め 春雨の酢の物 みそ汁 みかん	米 シューシーの素[人参・ごぼう・たけのこ・しいたけ・豚肉・ひじき](大豆) かぼちゃ しょうが 玉ねぎ 豚肉 片栗粉 ごま油 春雨 きゅうり 人参 鶏肉 鶏肉 冬瓜 チンゲンサイ 玉ねぎ みそ(大豆) みかん					
		おやつ	手作りフルーツ寒天	寒天 みかん バイン					バイン除去
23	火	朝	バナナ(1~2歳児のみ)	バナナ					ハイハイイン
		給食	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 タマナーチャンブルー みそ汁	米 もちきび ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・鶏・人参](大豆) キヤベツ 人参 パク Choi 豚肉 厚揚げ(大豆) 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ みそ(大豆)			手作りハンバーグ		
		おやつ	きなこみつ芋	さつまいも きな粉(大豆)					
24	水	朝	オレンジ(1~2歳児のみ)	オレンジ					
		給食	玄米ご飯 マーポー豆腐 パンパンジー 中華スープ	米 発芽玄米 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 鶏肉 もやし きゅうり 白ごま ごま油 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ ごま油					
		おやつ	わかめおにぎり	米 わかめ					
25	木	朝	ハイハイイン(1~2歳児のみ)	ハイハイイン					
		給食	チキンライス もみの木ハンバーグ 人参とコーンのサラダ コンソメスープ	米 チキンライス[ケチャップ・人参・コーン・鶏肉・豚肉・玉ねぎ](大豆) ハンバーグ[鶏肉・豚肉・玉ねぎ・大豆・トマト・トマト・にんにく・しょうが] 玉ねぎ に んにく しょうが ケチャップ 人参 玉ねぎ コーン ツナ(魚・大豆) 鶏肉 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参					
		おやつ	カッփケーキ	豆乳(大豆) 米粉 大豆					
26	金	朝	ベビーセンべい(1~2歳児のみ)	アンパンマンベビーセンべい					
		給食	年越しそば かぼちゃ天ぷら しらす和え	沖縄そば(小麦) 青ねぎ 豚肉 キャベツ もやし にら かぼちゃ天ぷら[かぼちゃ・小麦粉] 白菜 きゅうり 人参 しらす(魚)				春雨又はピーフ ン 手作り米粉かぼ ちゃ天ぷら	
		おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	玉ねぎ 米粉 豆乳(大豆) コーン					
27	土	朝	きびご飯	米 もちきび					
		給食	豚内のはじょうが焼き みそ汁 オレンジ	豚肉 はじめが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 鶏肉 冬瓜 チンゲンサイ 玉ねぎ みそ(大豆) オレンジ					
		おやつ	やわらかおかき	やわらかおかき(大豆)					

離乳食献立表

離乳食対応

おねがい

調味料

肉類

豆腐

【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

【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

【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。



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、まずご家庭で食べてみて、アレルギー症状等変わった様子がないかご確認

	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 (月)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 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 みそ汁	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ キュウリ 片栗粉 大根 青ねぎ みそ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 キャベツ キュウリ 片栗粉 大根 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 玉ねぎ	おじや	米 キャベツ 玉ねぎ
2日 (火)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 白菜と黄ビーマンのそぼろ煮 4種の根菜と鶏ささみ すまし汁	米 白菜 黄ビーマン 片栗粉 鶏肉 大根 人参 里芋 玉ねぎ ごぼう 片栗粉 すまし汁	軟飯 白菜と黄ビーマンの炒め煮 4種の根菜と鶏ささみ すまし汁	米 白菜 黄ビーマン 鶏肉 大根 人参 里芋 玉ねぎ ごぼう 片栗粉 人参 長ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
3日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 人参 キュウリ 片栗粉 鶏肉 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 人参・キュウリスティック 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ	米 人参 キュウリ 鶏肉 白菜 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ
2回食			おじや	米 玉ねぎ 小松菜	おじや	米 玉ねぎ 小松菜
4日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参シリシリーゼ みそ汁	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参シリシリーゼ みそ汁	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ
2回食			おじや	米 ポテト 人参	おじや	米 ポテト 人参
5日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐と大根のそぼろ煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 すまし汁 バナナ きな粉	軟飯 おでん風煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 人参 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ボテト 長ねぎ バナナ きな粉
2回食			野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ビーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ビーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉
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
6日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	おかゆ 人参とポテトのそぼろ煮 鶏肉とチキンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 チキンサイ 片栗粉 野菜スープ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とチキンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 鶏肉 チキンサイ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ
2回食			おじや	米 チキンサイ 玉ねぎ	おじや	米 チキンサイ 玉ねぎ
8日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参とポテトのそぼろ煮 鶏肉とチキンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 チキンサイ 片栗粉 野菜スープ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とチキンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 ポテト 鶏肉 チキンサイ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ
2回食			おじや	米 チキンサイ 玉ねぎ	おじや	米 チキンサイ 玉ねぎ
9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 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参と小松菜の煮物 みそ汁	米 豚肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 人参 青ねぎ	おじや	米 人参 青ねぎ
10日 (水)	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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ	米 豆腐 片栗粉 人参 キュウリ 片栗粉 チキンサイ 玉ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 キュウリ 片栗粉 チキンサイ 玉ねぎ
2回食			おじや	米 チキンサイ 長ねぎ	おじや	米 チキンサイ 長ねぎ
11日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトと青ビーマンの煮物 すまし汁	米 マチ 人参 片栗粉 ポテト 青ビーマン 片栗粉 大根 山東菜	軟飯 カジキの照り焼き ポテトと青ビーマンの煮物 すまし汁	米 メカジキ 片栗粉 ポテト 青ビーマン 片栗粉 大根 山東菜
2回食			おじや	米 山東菜 ポテト	おじや	米 山東菜 ポテト
12日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参シリシリーゼ 春雨スープ	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 玉ねぎ	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリシリーゼ 春雨スープ	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 玉ねぎ
2回食			キャロットゼリー	人参 アップルジュース 寒天	キャロットゼリー	人参 アップルジュース 寒天
13日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チキンサイ 赤ビーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チキンサイ 赤ビーマン 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト

離乳食献立表

15日 (月)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 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 みそ汁 おじや	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ
2回食						
16日 (火)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 白菜と黄ビーマンのそぼろ煮 鶏肉と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 白菜 黄ビーマン 片栗粉 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参	軟飯 白菜と黄ビーマンの炒め煮 鶏肉と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 白菜 黄ビーマン 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参
2回食						
17日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 しらすとチングンサイの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 人参 大根 片栗粉 しらす チングンサイ 片栗粉 白菜 小松菜 うどん 小松菜 大根	軟飯 手づかみ人参・大根 しらすとチングンサイの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 人参 大根 しらす チングンサイ 片栗粉 白菜 小松菜 うどん 小松菜 大根
2回食						
18日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参シリシリー煮 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参シリシリー煮 みそ汁 おじや	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参
2回食						
19日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐と大根のそぼろ煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 パナナ	米 豆腐 大根 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ボテト 長ねぎ パナナ きな粉	軟飯 おでん風煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 パナナ	米 豆腐 大根 人参 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ボテト 長ねぎ パナナ きな粉
2回食						
20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 さつまいもマッシュ	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ビーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもマッシュ	米 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ビーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 さつまいも
2回食						
22日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	米 人参 きゅうり 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
2回食						
23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 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ
2回食						
24日 (水)	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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チングンサイ 玉ねぎ 米 チングンサイ 長ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チングンサイ 玉ねぎ 米 チングンサイ 長ねぎ
2回食						
25日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ポテトと小松菜の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 ポテト 小松菜 片栗粉 チングンサイ 玉ねぎ 米 ポテト 人参	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 ポテトと小松菜の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 人参 ポテト 小松菜 片栗粉 チングンサイ 玉ねぎ 米 ポテト 人参
2回食						
26日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ しらすとキャベツのそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 しらす キャベツ 片栗粉 白菜 きゅうり 片栗粉 人参 青ねぎ みそ うどん 白菜 青ねぎ	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 しらす キャベツ 白菜 きゅうり 片栗粉 人参 青ねぎ みそ うどん 白菜 青ねぎ
2回食						
27日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物 ボテトマッシュ	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チングンサイ 赤ビーマン 片栗粉 ボテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物 ボテトマッシュ	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チングンサイ 赤ビーマン 片栗粉 ボテト
2回食						



令和7年度

12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
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきつ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきつ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきつ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきつ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒

※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・大豆のアレルギ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」