



7月献立表



2019年07月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 献立名 | おやつ | 材料名 | | |
|-----|--|--------------------------|---------------------------------|--|--|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1月 | ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁 | 保育乳 じゃこトースト | 保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○しらす干し | 米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ |
| 2火 | あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁 | 保育乳 芋てんぷら オレンジ | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉 | ○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、油、砂糖 | ○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき |
| 3水 | ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 | 保育乳 バナナケーキ 黄桃 | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、みそ、○牛乳 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○砂糖、油、片栗粉 | ○もも缶、○バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ |
| 4木 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ | 保育乳 チヂミ パイナップル | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶 | じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉 | ○パイナップル缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○にら、黄ねぎ、しょうが、カットわかめ |
| 5金 | 七塔ちらしずし 鶏のバイン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ | 保育乳 星のフルーツ白玉 クラッカー | 保育乳、鶏手羽肉、さけ、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶 | 米、○白玉粉、砂糖、三温糖、○砂糖、○焼ふ(星の麩)、白ごま | ○りんごジュース、バイン缶、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのり、ひじき |
| 6土 | 焼きそば オレンジ | | 豚肉 | ゆで中華めん、油 | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン |
| 8月 | あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ | 保育乳 おかかシラスおにぎり | 保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、みそ | ○米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、○砂糖、○白ごま | たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ |
| 9火 | 中華どんぶり ナムル オレンジ | 保育乳 ごまちゃんすこう 黄桃 | 保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶 | 米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、ごま油、○白ごま、片栗粉、○すりごま、揚げ油、油 | ○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが |
| 10水 | 麦ごはん オクラ納豆 切干大根と豚肉炒め物 鶏と野菜みそ汁 | 保育乳 シラス野菜かき揚げ すいか | 保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○しらす干し | 米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、ごま油、砂糖 | ○すいか、にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、○たまねぎ、ピーマン、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、○ゴーヤー、黒きくらげ |
| 11木 | ごはん 鶏肉の照り焼き パパイアイリチー 豚汁 | 保育乳 ストーンクッキー オレンジ | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油 | ○オレンジ、パパイア(未熟果)、にんじん、ごぼう、長ねぎ、○レーズン、にら、ひじき、しょうが |
| 12金 | 肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ ごま和え | 保育乳 カレーおにぎり | 保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉 | ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、すりごま | ○たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ |
| 13土 | そぼろどんぶり バイン缶 | | 豚ひき肉 | 米、油 | こまつな、バイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが |
| 15月 | | | | | |
| 16火 | ドライカレー ウィンナー オクラおかか和え キャベツスープ | 保育乳 切り干し大根ヒヤチチー 黄桃 | 保育乳、豚ひき肉、○調製豆乳、ウィンナー、○しらす干し | 米、○小麦粉、○油 | ○もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、オクラ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、にんにく、カットわかめ |
| 17水 | あわごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめスープ | 保育乳 芋くずてんぷら すいか | 保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、卵、油揚げ、みそ | 米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油 | ○すいか、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、カットわかめ |
| 18木 | ☆ お弁当会 ☆ | | | | |
| 19金 | ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ | 保育乳 さつまいものケーキ オレンジ | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ | 米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○無塩バター、油、ごま油、はるさめ、砂糖、○砂糖 | ○オレンジ、とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ |
| 20土 | 五目ごはん わかめスープ | | 沖縄豆腐、ツナ油漬缶 | 米 | にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ |
| 22月 | 豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ | 保育乳 豆乳くずもち バイン缶 | 保育乳、○調製豆乳、卵、豚肉、ツナ油漬缶、○きな粉 | 米、○タピオカ粉、○黒砂糖、油 | オレンジ、○バイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、しょうが |
| 23火 | ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ | 保育乳 ホットケーキ バナナ | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ | 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、○油、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉 | ○バナナ、こまつな、長ねぎ、へちま、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく |
| 24水 | ピラフ 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ コーンワカメスープ | 保育乳 シーカーサーケーキ | 保育乳、鶏もも肉、○卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、油 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、○シイタケ、シャキソウ菜、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ |
| 25木 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ | 保育乳 芋かりんとう すいか | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶 | ○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉 | ○すいか、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが |
| 26金 | 野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ | 保育乳 青菜おにぎり | 保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ | ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま | オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら |
| 27土 | もずくどんぶり 黄桃 | | 豚ひき肉 | 米、片栗粉、砂糖 | もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが |
| 29月 | ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ | 保育乳 ポテトサンド | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○ツナ油漬缶 | 米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、油 | たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、○コーン缶、○きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく |
| 30火 | たきごみごはん チクワごま揚げ おかか和え さつま芋みそ汁 | 保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ | 保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、鶏もも肉、○卵、みそ | 米、さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○油、油、○黒砂糖、白ごま | ○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ |
| 31水 | あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁 | 保育乳 ジャムスコーン すいか | 保育乳、さけ、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵 | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、油、小麦粉、○三温糖、パン粉、あわ | ○すいか、にんじん、しめじ、こまつな、○マーメレード、ねぎ、切り干しだいこん |

☆ 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