

4月献立表



2017年04月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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 土	入所式(紅白かるかん) 《通常保育》ひじきごはん アーサ汁		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき、アーサ
3 月	カレーライス キャベツごま和え 豆腐スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○コーン缶、かぼちゃ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、○ピーマン、カットわかめ
4 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	保育乳 五目ごはん	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○豚肉、みそ	○米、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	長ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、コーン缶、○赤ピーマン、○ねぎ、干しいたけ、にんにく、○黒きくらげ
5 水	ごはん 肉じゃが 白和え わかめみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、白ごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○レーズン、ねぎ、カットわかめ
6 木	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 大字いも りんご	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、油、あわ、○油、○黒ごま、砂糖	○りんご、だいこん、キャベツ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン、にら
7 金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 人參昆布おにぎり	保育乳、白身魚、豚肉	ゆでうどん、米、片栗粉、油、すりごま	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおりのり、だしこんぶ
8 土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、コーン缶、しょうが
10 月	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜カレーあん キャベツみそ汁	保育乳 芋かりんとう りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、○白ごま、片栗粉	○りんご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
11 火	ごはん 魚ケチャップあん キャベツごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、みそ	米、○小麦粉、さつまいも、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、片栗粉、すりごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ
12 水	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉	じゃがいも、○米、米、油、片栗粉、砂糖	にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○グリーンピース、黒きくらげ、カットわかめ
13 木	あわごはん 鶏肉マーレド焼 キャベツとヒジキ炒め 大根スープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、あわ、油	○オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、マーレド、○レーズン、ひじき
14 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、○大根葉ふりかけ
15 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋すまし汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、しらたき、○油、砂糖、ごま油、油	○バナナ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
18 火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロックリー炒め オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豆乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、バター、油、すりごま	オレンジ、ブロックリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶
19 水	麦ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 芋てんぷら 黄桃	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、○卵、卵	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
20 木	ごはん 豚と野菜シウワ焼 ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉	じゃがいも、○米、米、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、○ねぎ、長ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、○ひじき、カットわかめ
21 金	あわごはん 鮭のコーン焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、さけ、○プレーンヨーグルト、豚肉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、マヨネーズ、あわ、油、○白ごま	○りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、カットわかめ
22 土	みそ煮込みうどん オレンジ		豚肉、みそ	ゆでうどん	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
24 月	ごはん 鶏のケチャップ煮 切り干し大根おかか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 もずくかき揚げ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○卵、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、○もずく、○たまねぎ、しめじ、○にんじん、○コーン缶、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん
25 火	ごはん 魚のみそ焼き クレープリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
26 水	キャラットライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ トマトスープ	保育乳 マーレドケーキ ツナ油漬缶	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、片栗粉、油、○砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、○マーレド、ねぎ、しょうが
27 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 スイートポテト パン缶	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、豚肉	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	○パン缶、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
28 金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 パンキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、白身魚、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、○たまねぎ、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
29 土	昭和の日				

☆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



5月献立表



2017年05月

宜野湾市 保育課

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 マーボー豆腐 ごま和え ポテトスープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、沖繩豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、みそ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま、すりごま	長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、○にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、干しいたけ、○ひじき、にんにく、○味付けのり
2火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、○卵、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、油、○無塩バター、片栗粉、あわ、○砂糖、砂糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき
3水	憲法記念日				
4木	みどりの日				
5金	こどもの日				
6土	ポテトぞうすい バナナ		ツナ油漬缶	米、じゃがいも	バナナ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ
8月	ベジタブルカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 ココア蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、和風ドレッシング、○三温糖	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、ごぼう、コーン缶、グリーンピース、きゅうり
9火	麦ごはん おかか納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、伊豆わかみそ、○卵、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、油	もも缶、パパイア(未熟果)、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○コーン缶、にら、ひじき
10水	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、○豚ひき肉、ちくわ、みそ	○米、米、あわ、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○ピーマン、○コーン缶、
11木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチマ グレープフルーツ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵	米、○小麦粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、○油、片栗粉	○グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、○にんじん、○から、○切り干しいたご、黒きくらげ、干しいたけ
12金	もずくどんぶり きんぴらごぼう オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、しらす干し	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	もずく、オレンジ、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、○にんじん、○きゅうり、しょうが
13土	焼きそば バナナ		豚肉	ゆで中華めん、油	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
15月	麦ごはん 鶏肉マーメイド煮 野菜ヒジキ炒め 大根スープ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、鶏手羽肉、○牛乳、豚肉、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、押麦、油、○バター	○バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、マーメイド、ひじき
16火	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、さつまいも、○無塩バター、○三温糖、油、片栗粉、三温糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、長ねぎ
17水	あわごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 大字いも パイン缶	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、あわ、○油、砂糖、○黒ごま、白ごま、油	○パイン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたご、黒きくらげ
18木	お弁当会				
19金	チャンポン麺 きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 なめたけおにぎり	保育乳、豚肉、○油揚げ、ちくわ、ツナ油漬缶	ゆで中華めん、○米、片栗粉、三温糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、○えのきたけ、たけのこ(ゆで)、○ねぎ、黒きくらげ
20土	五目ごはん アーサ汁		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、アーサ、干しいたけ、ひじき
22月	ごはん 肉じゃが 白和え そうめん汁	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉、○ビザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、そうめん(乾)、しらたき、白ごま、○三温糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、○たまねぎ、生しいたけ、○にんじん、ねぎ、グリーンピース、ひじき
23火	ごはん 鮭のタンドリー風 春雨チャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、はるさめ、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、にんにく
24水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、○砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
25木	麦ごはん 昆布納豆 キャベツとヒジキ炒め けんちん汁	保育乳 サーターアンダギー グレープフルーツ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、○卵、ちくわ	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、○油、押麦、油、○ラード	○グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ピーマン、ひじき、塩こんぶ
26金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、グリーンピース、○ピーマン、○黒きくらげ
27土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが
29月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 ジャガイモすまし汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、あわ、油、三温糖、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、○にんじん、こまつな、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しいたご、ひじき、えのきたけ
30火	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら パイン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、○卵、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、サラダ用スパゲティ、押麦、油、砂糖	○パイン缶、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
31水	きのこごはん 鮭のイソベ揚げ キャベツごま和え 五目みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン バナナ	保育乳、さけ、豚肉、鶏もも肉、みそ、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、○油、油、○三温糖、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、○かぼちゃ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ、あおのり

☆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



6月献立表



2017年06月

宜野湾市 保育課

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 木	スパゲティマトソース 白和えサラダ 鶏肉スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、 〇三枚肉、〇みそ	〇米、スパゲティ、油、〇三温糖、 白ごま、砂糖	トマト水煮缶、だいこん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ごまつな、えのきたけ、生しいたけ、 ピーマン、しめじ、ねぎ、〇味付けのり	
2 金	中華どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚、〇調製豆乳、 ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、 〇ライ麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖、 油	〇もも缶、オレンジ、きゅうり、ごまつな、 にんじん、ヤングコーン、赤ピーマン、 〇レーズン、黒きくらげ、しょうが	
3 土	みそ煮込みうどん バナナ		豚肉、みそ	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、 干しいたけ	
5 月	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、 高野豆腐、〇ツナ油漬缶、卵、豚ひき肉、 ちくわ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、 あわ、油、白ごま	たまねぎ、ごまつな、トマト水煮缶、だいこん、 キャベツ、にんじん、〇コーン缶、〇赤ピーマン、 〇黄ピーマン、ねぎ、〇ピーマン、にんにく	
6 火	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ もずくスープ	保育乳 スイートポテト すいか	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、 豚肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇三温糖、 〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、 砂糖、油、ごま油	〇すいか、もやし、もずく、にんじん、 チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、 切り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが	
7 水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち オレンジ	保育乳、〇調製豆乳、白身魚、 豚肉、ちくわ、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、 片栗粉、油	〇オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、なす、きゅうり、 オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ	
8 木	ひじきごはん ちくわインペ揚げ キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 さつま芋とあずきのケーキ グレープフルーツ	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、 〇卵、みそ、〇牛乳、〇ゆであずき缶、 卵、油揚げ、〇きな粉	米、じゃがいも、〇さつまいも、 〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、 小麦粉、油	〇グレープフルーツ、にんじん、 キャベツ、ごまつな、ごぼう、 長ねぎ、ねぎ、干しいたけ、 ひじき、あおのり	
9 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、 みそ、しらす干し	〇米、米、白ごま、砂糖	だいこん、ごまつな、にんじん、 えのきたけ、こんぶ、 〇わかめふりかけ	
10 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、 赤ピーマン、ピーマン、 しょうが	
12 月	ごはん 鮭のみそ焼き 春雨チャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー グレープフルーツ	保育乳、さけ、豚肉、 〇卵、みそ、 〇牛乳	米、じゃがいも、 〇小麦粉、〇無塩バター、 〇黒砂糖、 〇オートミール、 はるさめ、油、 砂糖、白ごま、 ごま油	〇グレープフルーツ、 ごまつな、 たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 黒きくらげ	
13 火	麦ごはん 豚肉と厚揚げのケチャップ 煮 ごま和え 野菜みそ汁	保育乳 芋くずてんぷら パン缶	保育乳、豚肉、厚揚げ、 油揚げ、みそ、 だいず水煮、豚肉	米、〇さつまいも、 〇白玉粉、 〇さつまいもでん粉、 〇油、 〇砂糖、 押麦、油、 白ごま	にんじん、 〇パン缶、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 ごまつな	
14 水	あわごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 大根すまし汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、白身魚、 豚肉、油揚げ、 卵	米、小麦粉、油、 〇無塩バター、 ごま油、 あわ、はるさめ、 砂糖、 〇コンプレック	〇バナナ、 だいこん、 ごまつな、 にんじん、 ピーマン、 かんぴょう(乾)、 ひじき、 干しいたけ	
15 木	お弁当会		保育乳 ピザトースト	保育乳、 〇ビザ用チーズ、 〇ハム	〇食パン	〇たまねぎ、 〇ピーマン、 〇コーン缶
16 金	ジャージャーめん アーサ汁 オレンジ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、 沖縄豆腐、 〇しらす干し、 赤みそ、 豆みそ	ゆで中華めん、 〇米、 油、 〇白ごま、 砂糖、 片栗粉	オレンジ、 長ねぎ、 もやし、 にんじん、 きゅうり、 たけのこ(ゆで)、 〇大根葉ふりかけ、 ねぎ、 アーサ、 黒きくらげ、 干しいたけ、 にんにく、 しょうが	
17 土	豆腐ぞうすい バナナ		沖縄豆腐、 ツナ油漬缶	米	バナナ、 チンゲンサイ、 にんじん、 しめじ	
19 月	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 みそポーポー バナナ	保育乳、豚肉、 〇調製豆乳、 沖縄豆腐、 〇ツナ油漬缶、 〇みそ	じゃがいも、 米、 〇小麦粉、 油、 〇砂糖、 〇油、 片栗粉、 砂糖	〇バナナ、 にんじん、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ピーマン、 ねぎ、 黒きくらげ、 〇しょうが、 カットわかめ	
20 火	ごはん 魚ケチャップあん ゴーヤーチャンプルー さつま芋みそ汁	保育乳 ごま蒸しケーキ オレンジ	保育乳、白身魚、 沖縄豆腐、 卵、 豚肉、 〇調製豆乳、 〇卵、 みそ	米、 さつまいも、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 油、 片栗粉、 〇白ごま	〇オレンジ、 にんじん、 ゴーヤー、 たまねぎ、 だいこん、 長ねぎ	
21 水	麦ごはん しらす納豆 豆腐の中華煮 じゃが芋みそ汁	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、厚揚げ、 挽きわり納豆、 豚肉、 みそ、 〇卵、 しらす干し	〇さつまいも、 米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 〇油、 押麦、 砂糖、 片栗粉	〇すいか、 にんじん、 チンゲンサイ、 キャベツ、 えのきたけ、 たけのこ(ゆで)、 ねぎ、 干しいたけ	
22 木	和風あんかけスパゲティ かぼちゃサラダ 大根スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、 〇油揚げ、 ツナ油漬缶	〇米、 スパゲティ、 マヨネーズ、 油、 〇三温糖、 〇白ごま、 片栗粉	かぼちゃ、 だいこん、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 きゅうり、 〇にんじん、 えのきたけ、 生しいたけ、 ピーマン、 ねぎ、 〇ひじき、 しょうが、 〇味付けのり	
23 金	慰霊の日					
24 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、 じゃがいも	にんじん、 ごぼう、 ねぎ、 わかめふりかけ	
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル もずくスープ	保育乳 根菜と枝豆かき揚げ すいか	保育乳、 沖縄豆腐、 豚ひき肉、 鶏もも肉、 〇卵、 みそ、 〇しらす干し	米、 じゃがいも、 〇さつまいも、 〇小麦粉、 〇油、 三温糖、 ごま油	〇すいか、 もずく、 長ねぎ、 もやし、 にんじん、 ごまつな、 たけのこ(ゆで)、 〇にんじん、 〇えだまめ、 〇ごぼう、 ねぎ、 干しいたけ、 にんにく	
27 火	ごはん 魚のコーン焼き クーピーリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、 白身魚、 沖縄豆腐、 三枚肉、 みそ、 〇牛乳	米、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇三温糖、 マヨネーズ、 こんにやく、 油、 砂糖	〇オレンジ、 にんじん、 ごまつな、 クリームコーン缶、 しめじ、 刻みこんぶ、 切り干しいたけ	
28 水	キャロットライス グリーンサラダ 煮込みハンバーグ ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ(抹茶)	保育乳、 豚ひき肉、 〇卵、 沖縄豆腐、 卵、 〇調製豆乳、 ちくわ	米、 〇ホットケーキ粉、 じゃがいも、 〇三温糖、 〇くりの甘露煮、 〇無塩バター、 〇生クリーム、 パン粉、 片栗粉、 油、 砂糖、 〇砂糖	たまねぎ、 トマト水煮缶、 ごまつな、 にんじん、 キャベツ、 えのきたけ、 しめじ、 コーン缶	
29 木	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、 〇調製豆乳、 卵、 豚ひき肉、 豚肉(もも)、 〇しらす干し	米、 〇上新粉、 油、 白ごま、 〇三温糖、 〇ごま油	にんじん、 〇もも缶、 ごまつな、 オレンジ、 ごぼう、 〇コーン缶、 〇にら、 黒きくらげ、 しょうが	
30 金	あわごはん 豚肉の甘辛煮 和風スパゲティサラダ 青菜みそ汁	保育乳 きな粉スコーン グレープフルーツ	保育乳、 豚肉、 厚揚げ、 〇プレーンヨーグルト、 みそ、 〇卵、 油揚げ、 ツナ油漬缶、 〇きな粉、 豚肉	米、 〇強力粉、 しらす、 〇無塩バター、 〇三温糖、 サラダ用スパゲティ、 和風ドレッシング、 あわ、 砂糖	〇グレープフルーツ、 たまねぎ、 チンゲンサイ、 にんじん、 きゅうり、 しめじ、 しょうが	

☆ 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



7月献立表



2017年07月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)			
			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 土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
3 月	ごはん 肉じゃが 白和え わかめみそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○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、白ごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○レズン、ねぎ、カットわかめ	
4 火	麦ごはん オクラ納豆 野菜と豚肉炒め 鶏と冬瓜のスープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、○コーン缶、○きゅうり、オクラ、長ねぎ、にら、黒きくらげ	
5 水	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ	○米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○しめじ、○ねぎ、グリーンピース、○干しいたけ	
6 木	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め ヘチマみそ汁	保育乳 ゴーヤーかき揚げ すいか	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、○卵、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、あわ、片栗粉、砂糖、油	○すいか、キャベツ、へちま、にんじん、○もずく、ピーマン、○たまねぎ、○にんじん、○ゴーヤー	
7 金	七夕ちらしずし 鶏のバイン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツポンチ クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、油、砂糖、三温糖、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、刻みり、ひじき	
8 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ	
10 月	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 羊かりんとう オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、押麦、○油、油、白ごま、砂糖	○オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	
11 火	ビーンズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 お好み焼き すいか	保育乳、豚肉、ウィンナー、だいず水煮、○卵、○しらす干し、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、砂糖、ごま油	○すいか、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、きゅうり、ピーマン、切り干しいんこ、○ねぎ、○ひじき	
12 水	もずくどんぶり きんぴらごぼう ポテトフライ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、○牛乳、○卵、しらす干し	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○油、○三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	○バナナ、もずく、ごぼう、にんじん、○もも缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
13 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 スイートポテト グレープフルーツ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、バイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
14 金	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖縄豆腐、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生しいたけ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ	
15 土	ポテトぞうすい バナナ		ツナ油漬缶	米、じゃがいも	バナナ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ	
17 月	海 の 日					
18 火	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、さつまいも、○無塩バター、○三温糖、油、片栗粉	○オレンジ、キャベツ、にんじん、へちま、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	
19 水	ごはん 松風焼き パパイヤイリチー 豆腐スープ	保育乳 サーターアンダギー ぶどう	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、○卵、豚肉、油揚げ、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、○油、砂糖、○ラード、白ごま	○ぶどう、パパイヤ(未熟果)、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、にら	
20 木	お弁当会		保育乳 黒糖ちんすこう グレープフルーツ	保育乳	○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖	○グレープフルーツ
21 金	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、卵、○ピザ用チーズ、○しらす干し、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、はるさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、○たまねぎ、生しいたけ、○コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
22 土	スパゲティマトソース バナナ		ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶(カット)、たまねぎ、ピーマン、にんじん	
24 月	きのこごはん きひなご空揚げ キャベツごま和え 豚汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン ぶどう	保育乳、きひなご、豚肉、鶏もも肉、みそ、○牛乳、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、○油、油、○三温糖、すりごま	○ぶどう、キャベツ、こまつな、にんじん、○かぼちゃ、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ	
25 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、だいず水煮、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、三温糖、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、○赤ピーマン、きゅうり、切り干しいんこ、○にら、ひじき、カットわかめ	
26 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 シークァーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、調製豆乳、○ゼラチン	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、○シークァーサー果汁、生しいたけ、セロリー、パセリ	
27 木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも バイン	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○バイン、とうがん、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
28 金	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ おかか和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、卵	ゆでうどん、○米、小麦粉、油	こまつな、○たまねぎ、キャベツ、○にんじん、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	
29 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
31 月	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーレード焼き キャベツごま和え	保育乳 ひじき野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、○卵、ちくわ	米、○小麦粉、○油、すりごま、砂糖、片栗粉	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、しめじ、○オクラ、えのきたけ、マーレード、ねぎ、○ひじき、○ぶどう	

☆ 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



8月献立表



2017年08月

宜野湾市 保育課

Table with columns: 日付, 献立名, おやつ, 献立内容 (血や肉や骨になるもの), 献立内容 (熱と力になるもの), 献立内容 (体のおやつ材料). Rows include dates from 1st to 31st with corresponding menu items and ingredients.

☆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



9月献立表



2017年09月

宜野湾市 保育課

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 金	ジャージャーめん アーサ汁 オレンジ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ(ゆで)、○しめじ、○にんじん、ねぎ、○ピーマン、アーサ、干しいたけ、黒きくらげ、○ひじき、しょうが、にんにく
2 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
4 月	ごはん 肉とうふ煮 きゅうり和え物 じゃが芋すまし汁	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、三温糖、油、砂糖	○もも缶、きゅうり、長ねぎ、チンゲンサイ、生しいたけ、にんじん、カットわかめ
5 火	チキンカレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、ちくわ	○米、米、じゃがいも、○白ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、ピーマン、○大根葉ふりかけ、塩こんぶ
6 水	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 冬瓜と鶏肉みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ パイン缶	保育乳、白身魚、鶏もも肉、○牛乳、豚肉、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、油、はるさめ、○三温糖、片栗粉	○パイン缶、にんじん、とうがん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ
7 木	豚玉どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 冷やしそうめん	保育乳、豚肉、卵、○ハム	米、○そうめん(乾)、○砂糖、砂糖、ごま油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、○みかん缶、○きゅうり、切り干しいたけ、にんじん、○シイタケ、果汁、ひじき、しょうが
8 金	あわごはん 鶏のバイン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 スイートポテト なし	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、油、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖	○なし、だいたいこん、キャベツ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン、にら
9 土	スパゲティマトソース バナナ		ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん
11 月	麦ごはん 昆布納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付ドレッシング、○卵、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○もも缶、パパイア(未熟果)、にんじん、だいたいこん、長ねぎ、○にんじん、○コーン缶、にら、塩こんぶ、ひじき
12 火	夏野菜ミートソーススパゲティ おなか和え キャベツスープ	保育乳 なめたけおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、○えのきたけ、へちま、なす、○ねぎ、カットわかめ
13 水	ごはん 魚のコーン焼き クーフィリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、こんぱやく、○コーンフレーク、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干しいたけ
14 木	ごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー ポテトスープ	保育乳 切干し大根ヒラチー なし	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、卵、○卵、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、油、○油、砂糖、白ごま、ごま油	○なし、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○にら、○切り干しいたけ
15 金	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ 煮、キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 バナナチーズケーキ ぶどう	保育乳、豚肉、厚揚げ、○卵、だいたいず水煮、○牛乳、○チーズ、ちくわ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、あわ、油、○砂糖、すりごま	○ぶどう、たまねぎ、キャベツ、○バナナ、とうがん、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
16 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
18 月	敬老の日				
19 火	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 サーターアンダギー 青切りみかん	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、サラダ用スライスパン、○油、押麦、油、○ラード、砂糖	○青切りみかん、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
20 水	あわごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 大学いも パイン缶	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、あわ、○油、砂糖、○黒ごま、白ごま、油	○パイン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
21 木	お弁当会				
22 金	たきごみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、じゃがいも、片栗粉、○コーンフレーク、油、○無塩バター、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
23 土	秋分の日				
25 月	麦ごはん しらす納豆 豆腐の中華煮 冬瓜みそ汁	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、片栗粉、じゃがいも	○なし、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ
26 火	そばろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、油、○マヨネーズ、白ごま	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼう、○たまねぎ、○コーン缶、黒きくらげ、しょうが
27 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ヨンとキノコスープ	保育乳 プチパフェ(誕生会)	保育乳、豚ひき肉、卵、○卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、○ホットケーキ粉、○コーンフレーク、パン粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、すりごま、油	キャベツ、○もも缶、○パイン缶、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
28 木	あわごはん 肉じゃが 白和え キャベツスープ	保育乳 ココアスコーン 青切りみかん	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、あわ、白ごま	○青切りみかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、生しいたけ、グリーンピース、ひじき、カットわかめ
29 金	カレーうどん 魚フライ おなか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、グリーンピース、○ピーマン、○黒きくらげ
30 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ、白ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶、大根葉ふりかけ

☆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



10月献立表



2017年10月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)			
			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	
2月	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 冬瓜スープ	保育乳 羊かりんとう なし	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、油、三温糖、ごま油、○白ごま	○なし、とうがん、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	
3火	あわごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もずくかき揚げ ぶどう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、卵、ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、あわ、油、砂糖、片栗粉	○ぶどう、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、○もずく、○たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、○にんじん、○ゴーヤー、ピーマン、黒きくらげ	
4水	ごはん 鶏のパン煮 きゅうり和え物 さつま芋みそ汁	保育乳 ごまだれ団子 青切りみかん	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、さつまいも、○白玉粉、○はちみつ、三温糖	○青切りみかん、にんじん、きゅうり、パン缶、ごぼう、長ねぎ	
5木	ごはん 鮭のタンドリ風 もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、にんにく	
6金	和風あんかけスパゲティ ちくわインソベ揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○三枚肉、卵、○みそ	○米、スパゲティ、油、小麦粉、○三温糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たいこん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、○味付けのり、カットわかめ、あおのり	
7土	運動会					
9月	体育の日					
10火	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 春雨チャンプルー 冬瓜と豚肉みそ汁	保育乳 チヂミ なし	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○上新粉、はるさめ、油、○三温糖、○ごま油	○なし、にんじん、とうがん、キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、ピーマン、マーメレード、ねぎ、○にら、黒きくらげ	
11水	もずくどんぶり きんぴらごぼう ポテトフライ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、○牛乳、○卵、しらす干し	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○油、○三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	○バナナ、もずく、ごぼう、にんじん、○もも缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
12木	麦ごはん 厚揚げみそ煮 切り干し大根和え物 キャベツスープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、○ピザ用チーズ、○ハム、みそ	米、○食パン、押麦、油、三温糖、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、○コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
13金	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖縄豆腐、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生しいたけ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○ひじき	
14土	豚と野菜ソウガ焼きどんぶり 青切りみかん		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	青切りみかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	
16月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、○レーズン、黒きくらげ、しょうが	
17火	ベジタブルカレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、グリーンピース、塩こんぶ	
18水	あわごはん 高野豆腐合め煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつま芋とあずきケーキ かき	保育乳、高野豆腐、豚肉、豚ひき肉、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○ゆであずき缶、○きな粉、卵	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、あわ、片栗粉、砂糖、油	○グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ	
19木	お弁当会		保育乳 ごまちゃんすこう グレープフルーツ	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま	○グレープフルーツ
20金	麦ごはん 切干し大根と豚肉炒め物 納豆みそ 鶏肉スープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、押麦、砂糖、油	にんじん、だいこん、○たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	
21土	煮込みうどん バナナ		豚肉	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
23月	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、はるさめ、○油、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
24火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 豆乳くずもち かき	保育乳、○調製豆乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、白ごま、砂糖	だいこん、○かき、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ	
25水	キャロットライス グリーンサラダ 鶏肉のパン粉焼き ミネストローネ	保育乳 クレープ(誕生会)	保育乳、鶏もも肉、○牛乳、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○小麦粉、○生クリーム、○砂糖、油、マカロニ、パン粉、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、トマト、コーン缶、生しいたけ、○もも缶、○バナナ、セロリー	
26木	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 ひじき野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、○油、サラダ用スパゲティ、押麦、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、○かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、○コーン缶、○ひじき、カットわかめ	
27金	ごはん 魚のコーン焼き クレープイリチー ジャが芋スープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく、油、○白ごま、砂糖	にんじん、こまつな、○大根葉ふりかけ、クリームコーン缶、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
28土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	しめじ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	
30月	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜カレーあん キャベツみそ汁	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、○白ごま、片栗粉	○りんご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
31火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 人参のケーキ かき	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、片栗粉、あわ、○白ごま、砂糖	キャベツ、○かき、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき	

★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



11月献立表



2017年11月

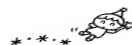
宜野湾市 保育課

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	(○はおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 水	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら パン缶	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、パン粉、砂糖、白ごま、油	○パン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
2 木	麦ごはん 肉じゃが 白和えサラダ キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、白ごま	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、グリーンピース、ひじき、カットわかめ
3 金	文化の日				
4 土	スパゲティマトソース バナナ		ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん
6 月	あわごはん 豚肉の甘辛煮 和風スパゲティサラダ 青菜みそ汁	保育乳 スイートポテト グレープフルーツ	保育乳、厚揚げ、豚肉、みそ、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、しらたき、○三温糖、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖	○グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ、しょうが
7 火	きのこごはん きびなご空揚げ キャベツごま和え 豚汁	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、きびなご、豚肉、鶏もも肉、みそ、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、片栗粉、○砂糖、油、○コーンフレーク、すりごま	○かき、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ねぎ、○レーズン、干しいたけ
8 水	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、卵、鶏もも肉、○豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、三温糖、○三温糖	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ、ひじき
9 木	ビーンズカレー ウィナー ごぼうサラダ	保育乳 お好み焼き りんご	保育乳、豚肉、ウィンナー、だいず水煮、○卵、○しらす干し、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油	○りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○キャベツ、コーン缶、ピーマン、きゅうり、○ねぎ、○ひじき
10 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え	保育乳 なめたけおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○油揚げ、卵	ゆでうどん、○米、小麦粉、油	こまつな、キャベツ、○えのきたけ、にんじん、○ねぎ、ねぎ、カットわかめ、あおのり
11 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
13 月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、○黒ごま、白ごま	○りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
14 火	麦ごはん 昆布納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、1/4トけみそ、○卵、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○オレンジ、パパイア(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、○にんじん、○コーン缶、にら、塩こんぶ、ひじき
15 水	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、○牛乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
16 木	お弁当会				
17 金	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 ごまだれ団子 パン缶	保育乳、○絹ごし豆腐	○白玉粉、○はちみつ	○パン缶
18 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
20 月	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン りんご	保育乳、白身魚(キンク)、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、さつまいも、○無塩バター、○三温糖、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、にんじん、へちま、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
21 火	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、卵、○ビザ用チーズ、○しらす干し、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、はるさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、○たまねぎ、生しいたけ、○コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
22 水	キャロットライス グリーンサラダ 煮込みハンバーグ ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○調製豆乳、ちくわ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン缶
23 木	勤労感謝の日				
24 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、○鶏もも肉、ちくわ、油揚げ	○米、スパゲティ、小麦粉、バター、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、○たけのこ(ゆで)、○赤ピーマン、ピーマン、○ねぎ、塩こんぶ、にんにく、○ひじき、カットわかめ
25 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、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
27 月	ごはん 豚と野菜シウガ焼き ポテトフライ 豆腐わかめスープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ハム	○ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、○油、三温糖、片栗粉	○たまねぎ、こまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、長ねぎ、切り干しだいこん、○にら、しょうが、カットわかめ
28 火	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根おかか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、さけ、みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、小麦粉、パン粉、あわ、○黒ごま	○りんご、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
29 水	タコライス ウィナー 春雨スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、○牛乳、チーズ、○卵、豚肉	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○三温糖、砂糖、油	○バナナ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく
30 木	麦ごはん しらす納豆 ブリコリーと島人参ごま炒め けんちん汁	保育乳 サーターアンドギー グレープフルーツ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、○卵、ツナ油漬缶、しらす干し	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、○油、押麦、油、○ラード、白ごま	○グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、島にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき

★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



12月献立表



2017年12月

宜野湾市 保育課

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	(Oはおやつ材料)	
1 金	チャンボン麺 きゅうりやえ物 オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、O三枚肉、ちくわ、ツナ油漬缶、Oみそ	ゆで中華めん、O米、片栗粉、三温糖、O三温糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、O味付けのり	
2 土	おゆうぎ会					
4 月	ごはん 鶏のバイン煮 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 羊かりんとう グレープフルーツ	保育乳、鶏手羽肉、沖繩豆腐、豚肉	Oさつまいも、米、O黒砂糖、O油、O白ごま、油、三温糖	Oグレープフルーツ、こまつな、もやし、バイン缶、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	
5 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 もずくかき揚げ みかん	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、Oツナ油漬缶、卵、O卵	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、あわ、片栗粉、砂糖、油	Oみかん、キャベツ、にんじん、なめこ、Oたまねぎ、Oもずく、ピーマン、Oにんじん	
6 水	たきこみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、Oプレーンヨーグルト、みそ、O卵	米、O強力粉、O無塩バター、片栗粉、O三温糖、油、すりごま	Oりんご、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、Oマーレード、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ	
7 木	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、O牛乳、卵、豚ひき肉、豚肉、Oしらす干し、O調製豆乳	米、O小麦粉、O上新粉、油、白ごま、O三温糖、Oごま油	にんじん、Oもも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、Oコーン缶、Oにら、黒きくらげ、しょうが	
8 金	ごはん 沖繩風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、O 피자用チーズ、Oハム	米、O食パン、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、Oたまねぎ、Oピーマン、Oコーン缶、こんぶ	
9 土	カレーうどん みかん		豚肉	ゆでうどん	みかん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
11 月	麦ごはん おかか納豆 豆腐の中華煮 大根みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ	Oさつまいも、米、O小麦粉、O油、押麦、砂糖、片栗粉	Oオレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	
12 火	ごはん マーボー豆腐 おかか和え ポテトスープ	保育乳 ライ麦スコーン みかん	保育乳、沖繩豆腐、豚ひき肉、O調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、O三温糖、Oライ麦粉、油	Oみかん、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、Oレーズン、干しいたけ、にんにく	
13 水	あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンブルー 青菜スープ	保育乳 バナナのケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O卵、油揚げ、O牛乳	米、Oホットケーキ粉、油、O無塩バター、片栗粉、はるさめ、あわ、O砂糖、砂糖	Oりんご、Oバナナ、キャベツ、にんじん、片栗粉、はるさめ、あわ、O砂糖、砂糖	
14 木	あわごはん 肉じゃが 白和え キャベツスープ	保育乳 豆乳くずもち バイン缶	保育乳、O調製豆乳、豚肉、沖繩豆腐、油揚げ、Oきな粉	米、じゃがいも、Oタピオカ粉、O黒砂糖、あわ、白ごま	Oバイン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、生しいたけ、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	
15 金	スパゲティミートソース キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ちくわ	O米、スパゲティ、すりごま、O白ごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、O大根葉ふりかけ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	
16 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが	
18 月	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう みかん	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮	米、じゃがいも、O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖、あわ、油	Oみかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
19 火	カレーライス ウインナー キャベツ昆布和え	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、Oツナ油漬缶、ちくわ、豚肉	米、O食パン、じゃがいも、Oマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、Oコーン缶、O赤ピーマン、O黄ピーマン、Oピーマン、塩こんぶ	
20 水	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、O卵、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、O砂糖、O油、O白ごま、片栗粉、砂糖、油	Oもも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、Oにんじん、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、黒きくらげ、しょうが	
21 木	お弁当会		保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳	Oコーンフレーク、O無塩バター	Oバナナ
22 金	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ 鶏肉スープ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、O豚肉、みそ、ツナ油漬缶	O米、米、押麦、砂糖、油	にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、Oにんじん、切り干しだいこん、Oねぎ、黒きくらげ、O干しいたけ、しょうが	
23 土	＊ ＊ ＊ 天皇誕生日 ＊ ＊ ＊					
25 月	ウッチンライス 鮭のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ	保育乳 りんごのタルト	保育乳、さけ、O卵、ハム、ちくわ、調製豆乳	米、O小麦粉、じゃがいも、O無塩バター、Oグラニュー糖、O強力粉、マヨネーズ、マカロニ、油	キャベツ、Oりんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリ、パセリ	
26 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋すまし汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、沖繩豆腐、豚肉、Oプレーンヨーグルト、O卵、ツナ油漬缶、Oきな粉	米、じゃがいも、O強力粉、しらたき、O無塩バター、O三温糖、砂糖、ごま油、油	Oオレンジ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
27 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖繩豆腐、O卵、鶏もも肉、O牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、O無塩バター、マカロニ、O生クリーム、小麦粉、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ	
28 木	野菜そば みかん	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、ソーキ骨、Oしらす干し	沖繩そば、O米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、赤ピーマン、にら、Oわかめふりかけ	

☆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



1月献立表

2018年01月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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
4 木	ドライカレー 魚フライ 大根のナムル ポテトスープ	保育乳 抹茶ホットケーキ 黄桃	保育乳、豚ひき肉、白身魚(キング)、牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、〇バター、ごま油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、にんにく、カッパ(わかめ)
5 金	豚玉どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、〇豚ひき肉、〇粉チーズ、沖縄豆腐	米、〇マカロニ、〇油、すりごま、〇砂糖	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇トマトペースト、〇たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にら、〇にんにく、しょうが
6 土	豆腐ぞうすい バナナ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	バナナ、こまつな、にんじん、しめじ
8 月	成人の日				
9 火	麦ごはん 鮭のみそ焼き 切干し大根の炒め物 ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー グレープフルーツ	保育乳、さけ、豚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、押麦、砂糖、白ごま、〇黒ごま、ごま油	〇グレープフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ
10 水	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 なめたけおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇油揚げ、卵	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油	こまつな、キャベツ、にんじん、〇えのきたけ、〇ねぎ、ねぎ、カッパ(わかめ)、あおのり、だしこんぶ
11 木	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇牛乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、はるさめ、〇油、あわ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇バナナ、〇りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
12 金	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豆乳、鶏もも肉、〇豚ひき肉	米、〇ロールパン、じゃがいも、小麦粉、バター、油、〇三温糖、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇にんじん、こまつな、〇たまねぎ、しめじ、コーン缶
13 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	しめじ、にんじん、ねぎ、ひじき、カッパ(わかめ)
15 月	麦ごはん しらす納豆 ブロッコリーと島人参ごま炒め けんちん汁	保育乳 サーターアンダギー グレープフルーツ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、〇卵、ツナ油漬缶、しらす干し	米、〇小麦粉、さといも、〇砂糖、〇油、押麦、油、〇ラード、白ごま	〇グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、島にんじん、ごぼう、長ねぎ、ひじき
16 火	そばろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、〇調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、〇しらす干し	米、〇上新粉、油、白ごま、〇三温糖、〇ごま油	にんじん、〇もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、〇コーン缶、〇にら、黒きくらげ、しょうが
17 水	あわごはん 鶏肉のマーメレード煮 春雨チャンプルー 大根と豚肉みそ汁	保育乳 ストーンクッキー りんご	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、〇卵、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、はるさめ、〇コーンフレーク、あわ、油	〇りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、マーメレード、ねぎ、〇レーズン、黒きくらげ
18 木	お弁当会				
19 金	カレーライス ウィンナー キャベツ昆布和え	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇ピザ用チーズ、ちくわ、〇しらす干し	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、〇たまねぎ、ピーマン、〇コーン缶、塩こんぶ
20 土	煮込みうどん バナナ		豚肉	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
22 月	麦ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、〇卵、油、揚げ	〇さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、〇三温糖、油、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦	〇りんご、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ、あおのり
23 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉	米、〇もち粉、〇黒砂糖、油、白ごま	〇みかん、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
24 水	オムライス ブロッコリーごま炒め 野菜スープ	保育乳 マーメレードケーキ	保育乳、卵、〇卵、鶏もも肉、〇牛乳	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、〇生クリーム、〇砂糖、白ごま	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、生しいたけ、〇マーメレード、ねぎ、ひじき
25 木	あわごはん 魚のコーン焼き クービーリチー 豆腐スープ	保育乳 羊くずでんぷら オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、こんにやく、あわ、油、砂糖	〇オレンジ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
26 金	スパゲティトマトソース 白和えサラダ 鶏肉スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、〇豚ひき肉	〇米、スパゲティ、油、白ごま、砂糖	トマト水煮缶、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、〇にんじん、えのきたけ、生しいたけ、ピーマン、〇ピーマン、しめじ、〇コーン缶、ねぎ
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、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29 月	たきごみごはん きひなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、きひなご、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも、片栗粉、〇マヨネーズ、油、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、〇コーン缶、赤ピーマン、長ねぎ、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、ねぎ、〇ピーマン、干しいたけ
30 火	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、〇白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、〇にんじん、赤ピーマン、にら、〇塩こんぶ
31 水	ごはん 沖縄魚煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、白ごま、砂糖	〇バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ

☆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





2月献立表

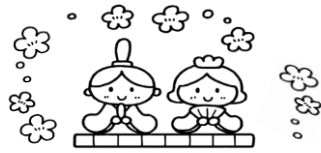


2018年02月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おやつ材料)		
			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 木	もずくどんぶり ブロッコリーサラダ ポテトフライ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚ひき肉、○牛乳、ツナ油 漬缶、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、油、和風ドレッシング、○三 温糖、片栗粉、砂糖	○りんご、もずく、ブロッコリー、にん じん、○もも缶、コーン缶、赤ビーマ ン、ピーマン、しょうが
2 金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子 保育乳 寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、だいず水煮、○油揚げ、みそ、 ○豆菓子	○米、米、○三温糖、油、○白ご ま、砂糖	だいこん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじ ん、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマ ン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり
3 土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、ピーマン
5 月	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 豚汁	保育乳 さつまいものケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、みそ、○牛乳、ツナ油漬缶、○ チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、油、はるさめ、 片栗粉、○砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャ ベツ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、ひじき
6 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 だんご(田芋あん添え) タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、○絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬 缶	米、○白玉粉、○田芋、○さつまい も、○砂糖、押麦、○はちみつ、砂 糖、油、片栗粉	○タンカン、だいこん、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
7 水	ビーンズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 お好み焼き パン缶	保育乳、豚肉、ウィンナー、だいず 水煮、○卵、○しらすずし、ツナ油 漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、 砂糖、ごま油	たまねぎ、○パン缶、にんじん、 ○キャベツ、ピーマン、きゅうり、切 り干しいたけ、○ねぎ、○ひじき
8 木	あわごはん 高野豆腐合め煮 キャベツのおかか炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 もずくかき揚げ オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき 肉、○卵、みそ、ちくわ、○ツナ油漬 缶、卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、 あわ、片栗粉、砂糖、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、な めこ、○たまねぎ、○もずく、ピーマ ン、○にんじん
9 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、○鶏もも 肉、ちくわ、油揚げ	○米、スパゲティ、小麦粉、パ ター、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、し めじ、きゅうり、○たけのこ(ゆで)、○赤ビー マン、ピーマン、○ねぎ、塩こんぶ、にんにく、 ○ひじき、カットわかめ
10 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく
12 月	 振替休日 				
13 火	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 大学いも タンカン	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、パン 粉、○油、砂糖、○黒ごま、白ごま、 油	○タンカン、たまねぎ、こまつな、も やし、にんじん、コーン缶、しめじ、 ピーマン、切り干しいたけ、黒き くらげ
14 水	あわごはん 肉じゃが 白和え キャベツスープ	保育乳 ココアスコーン いちご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレ ンヨーグルト、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、しらた き、○三温糖、○無塩バター、あ わ、白ごま	○いちご、にんじん、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、生しいたけ、グリーン ピース、ひじき、カットわかめ
15 木	お弁当会		保育乳、○豚ひき肉、○ピザ用チ ーズ	○食パン、○三温糖	○たまねぎ、○にんじん
16 金	ごはん 魚もみじ揚げ キャベツとヒジキ炒め イナムドウチ	保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 カステラかまぼこ、豚肉、イナムドウ ちみそ、ツナ油漬缶	米、こんにゃく、小麦粉、○コーンフ レーク、油、○無塩バター	○バナナ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、干しいたけ、ひじき
17 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ、白ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶、大根 葉ふりかけ
19 月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 卵、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○油、○白 ごま、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、○ にんじん、ごぼう、コーン缶、○黒にんじん、 ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、黒き くらげ、しょうが
20 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋すまし汁	保育乳 豆乳くずもち いちご	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、 豚肉、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒 砂糖、しらたき、砂糖、ごま油、油	○いちご、長ねぎ、こまつな、にんじ ん、きゅうり、生しいたけ、切り干 しいたけ、ひじき、カットわかめ
21 水	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、 チーズ	○さつまいも、米、○小麦粉、はる さめ、○油、砂糖、油	○りんご、キャベツ、たまねぎ、トマ ト、にんじん、チンゲンサイ、生しい たけ、にんにく
22 木	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 黒糖ちんすこう タンカン	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚 肉、イナムドウちみそ	米、○小麦粉、じゃがいも、○ラード、 ○三温糖、○黒砂糖、押麦、油	○タンカン、ブロッコリー、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひ じき
23 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュースおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつ な、○にんじん、グリーンピース、○ ピーマン、○黒きくらげ
24 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
26 月	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレ ンヨーグルト、○卵、油揚げ	じゃがいも、米、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、油、砂糖、片栗 粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきた け、○マーマレード、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
27 火	ひじきごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、み そ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬 缶、卵	米、○食パン、さつまいも、小麦 粉、油、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○ たまねぎ、長ねぎ、○ピーマン、ねぎ、○ コーン缶、干しいたけ、ひじき、あおの り
28 水	ウッチャンライス ミートローフ ブリコリー炒め ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、卵、○調 製豆乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三 温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、 ○生クリーム、パン粉、油、砂糖、○砂 糖	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、 ねぎ、グリーンピース、ひじき

☆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



3月献立表



2018年03月

宜野湾市 保育課

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	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル そうめん汁	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 卵、みそ、ツナ油漬缶	Oさつまいも、米、そうめん(乾)、 O三温糖、O無塩バター、O生ク リーム、油、砂糖、ごま油	Oオレンジ、長ねぎ、にんじん、きゅう り、たけのこ(ゆで)、切り干しいん ごん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、ひじき
2 金	ちらし寿司 鶏のパン煮 ごま和え すまし汁	<カルピス ひなあられ> 三色だんご いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、O絹ごし豆腐、 さけ、でんぶ	米、O白玉粉、O砂糖、砂糖、すり ごま、O紅芋粉、焼ふ	Oいちご、にんじん、パン缶、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん びょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわ かめ
3 土	みそ煮込みうどん バナナ		豚肉、みそ	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
5 月	親子どんぶり キャベツごま和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、卵、鶏もも肉、ちくわ、Oツ ナ油漬缶	米、Oロールパン、Oじゃがいも、 Oマヨネーズ、すりごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にん じん、こまつな、Oコーン缶、Oきゅ うり、グリーンピース、干しいたけ
6 火	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、さけ、豚肉、O卵、みそ、 O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バ ター、O黒砂糖、Oオートミール、油、砂 糖、白ごま、O黒ごま、ごま油	Oりんご、こまつな、キャベツ、もや し、もずく、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、にら
7 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、O 卵、鶏もも肉、O牛乳、ツナ油漬 缶、粉チーズ	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、 O無塩バター、マカロニ、O生ク リーム、小麦粉、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、えのきた け、にんじん、コーン缶、赤ピーマ ン、ねぎ
8 木	お弁当会		保育乳、O卵	O小麦粉、O無塩バター、Oグラ ニュー糖、O強力粉	Oもも缶
9 金	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖縄豆腐、かまぼ こ、O豚肉	沖縄そば、O米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生し いたけ、Oたけのこ(ゆで)、Oにん じん、Oピーマン、ねぎ、O黒きくら げ
10 土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
12 月	麦ごはん ごま納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏肉スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、O卵、Oしらす干し	米、Oさつまいも、O小麦粉、O 油、押麦、すりごま、砂糖、ごま油	Oオレンジ、にんじん、だいこん、もやし、チ ンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、Oにんじん、 Oコーン缶、いんげん、切り干しいんご、黒 きくらげ、あおのり
13 火	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ おかか和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、O豚ひき 肉、卵	ゆでうどん、O米、小麦粉、油	こまつな、キャベツ、にんじん、Oたま ねぎ、Oにんじん、Oピーマン、Oコー ン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だし こんぶ
14 水	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、厚揚げ、ウインナー、み そ、しらす干し、O卵	米、O小麦粉、O黒砂糖、O油、白 ごま、砂糖	Oバナナ、だいこん、こまつな、に んじん、えのきたけ、こんぶ
15 木	ごはん 魚のコーン揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩 バター、小麦粉、O三温糖、油、す りごま	Oりんご、にんじん、クリームコー ン缶、もやし、こまつな、ごぼう、長ね ぎ
16 金	ベジタブルカレー ウインナー ブロッコリーサラダ	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウインナー、ツナ油 漬缶、おきな粉	米、Oロールパン、じゃがいも、和 風ドレッシング、O砂糖、O油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、フ ロコリー、ピーマン、コーン缶、し めじ、ひじき
17 土	卒園式		豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじ き
19 月	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根おかか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、さけ、Oプレーンヨーグル ト、みそ、O卵、おきな粉	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩 バター、O三温糖、油、小麦粉、パ ン粉、あわ	Oりんご、にんじん、なめこ、こまつ な、ねぎ、切り干しいんご
20 火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、豆乳、鶏もも肉、O豚肉	Oゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、O油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、Oたまねぎ、こまつな、しめじ、 コーン缶、O赤ピーマン、Oにら
21 水	春分の日				
22 木	麦ごはん 昆布納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、O牛乳、みそ、O卵	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、 O油、押麦、片栗粉	Oバナナ、キャベツ、Oりんご、チ ンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、え のきたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ
23 金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、O三枚肉、 卵、Oみそ	O米、スパゲティ、油、小麦粉、 O三温糖、白ごま、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だい こん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤 ピーマン、ねぎ、しょうが、O味付けの り、カットわかめ
24 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、ピーマ ン、赤ピーマン、しょうが
26 月	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 切干し大根ヒヤチ 黄桃	保育乳、豚肉、卵、O卵、みそ	米、O小麦粉、油、はるさめ、O 油、ごま油、白ごま、砂糖	Oもも缶、オレンジ、こまつな、にんじん、もや し、キャベツ、生しいたけ、Oにんじん、ねぎ、 Oにら、O切り干しいんご、にんにく、しょう が
27 火	麦ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 羊かりんとう グレープフルーツ	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、 高野豆腐、卵、豚ひき肉	Oさつまいも、米、O黒砂糖、押 麦、O油、油、O白ごま、白ごま	Oグレープフルーツ、たまねぎ、だい こん、トマト水煮缶(カット)、こまつな、もや し、にんじん、ねぎ、にんにく
28 水	きのこごはん ナムル さつま芋みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、きびなご、豚肉、鶏もも肉、 みそ、Oピザ用チーズ、ツナ油漬 缶、Oしらす干し	米、O食パン、さつまいも、片栗 粉、Oマヨネーズ、油、砂糖、ごま 油	にんじん、ごぼう、きゅうり、Oたまねぎ、 しめじ、長ねぎ、切り干しいんご、ね ぎ、Oコーン缶、干しいたけ
29 木	あわごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だい ず水煮、O卵、O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩 バター、O砂糖、Oコーンフレーク、 あわ、油	Oりんご、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、こまつな、えのきたけ、Oレー ズン、カットわかめ
30 金	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 しそおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、O米、米、油、O白 ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、 赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいん ご、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
31 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふり かけ

☆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