



4月献立表



2018年04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	入所式(紅白かるかん) カレーライス キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、○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、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、○ピーマン、カットわかめ
3火	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○豚肉、みそ	○米、米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	長ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、コーン缶、○赤ピーマン、○ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、○黒きくらげ
4水	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 大学いもりんご	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、油、あわ、○油、砂糖、○黒ごま	○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
5木	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、ひじき、カットわかめ
6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 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、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、グリーンピース、○わかめふりかけ
7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、にんじん、コーン缶、しょうが
9月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	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、豚肉	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、砂糖、○油、油、○白ごま、片栗粉	○りんご、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
10火	ごはん 魚ケチャップあん キャベツごま和え さつまみそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、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	○もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ
11水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め 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、あわ、油、砂糖、片栗粉	にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○コーン缶、黒きくらげ、カットわかめ
12木	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 ポテトサンド	保育乳、豆乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、じゃがいも、○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、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、○きゅうり、○コーン缶
13金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま、○白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、○だいこん(葉)、ねぎ、カットわかめ、あおのり
14土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩ごんぶ
16月	ごはん 肉豆腐煮 ナムル じゃが芋すまし汁	保育乳 チヂミ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、しらたき、○小麦粉、○上新粉、砂糖、ごま油、油、○三温糖、○ごま油	○バナナ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、○にんじん、○コーン缶、きゅうり、○にら、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
17火	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
18水	ごはん 鶏肉マーマレード煮 ブロッコリーヒジキ炒め ジャガイモみそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、油揚げ、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油	○オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、マーマレード、ひじき
19木	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	○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、ピーマン、ねぎ
20金	ごはん 豚と野菜シウガ焼き 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
23月	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、あわ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
24火	ごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、しめじ、○コーン缶、刻みごんぶ、切り干しだいこん
25水	キャロットライス 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 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	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、○マーマレード、ねぎ、しょうが
26木	ごはん 鶏のケチャップ煮 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、○ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油	○もも缶、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○もずく、○たまねぎ、○にんじん、しめじ、生しいたけ、ねぎ
27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(キング)、ツナ油漬缶	米、○豆乳クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、○かぼちゃ、○たまねぎ、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
28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(カット)、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン
30月	振替休日				

☆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



2018年05月

宜野湾市 子育て支援課

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
1 火	ごはん 鶏手羽みそ煮 ごま和え 豆腐スープ	保育乳 ストーンクッキー グレープフルーツ	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、 卵、油揚げ、みそ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇砂糖、〇コーンフレーク、砂糖、すりご ま	〇グレープフルーツ、だいごん、もや し、にんじん、こまつな、〇レーズン
2 水	あわごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 卵、卵	〇さつまいも、米、小麦粉、油、 〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリー ム、あわ	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、こ まつな、えのきたけ、ピーマン、ひじ き、あおりのり
3 木	憲法記念日				
4 金	みどりの日				
5 土	こどもの日				
7 月	ベジタブルカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、ウィンナー、 〇牛乳、〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、 〇もも缶、なす、ごぼう、コーン缶、グリ ンピース、きゅうり
8 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 パイン缶	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 イトメツチみそ、〇卵、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇さつまいも、 〇小麦粉、〇油、押麦、油	パパイア、〇パイン缶、にんじん、 だいごん、長ねぎ、〇にんじん、 〇コーン缶、にら、ひじき
9 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 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水 煮、ちくわ、みそ	〇米、米、あわ、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいごん、にん じん、こまつな、〇にんじん、〇塩こ んぶ、カットわかめ
10 木	ごはん 鶏つくねのあんかけ ナムル 豆腐スープ	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、ツナ 油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、片栗粉、 〇油、砂糖、ごま油、〇黒ごま	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、こ まつな、きゅうり、しめじ、切り干しだ いごん、ひじき
11 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、〇三枚肉、 卵、〇みそ	〇米、スパゲティ、小麦粉、油、 〇三温糖、白ごま、片栗粉	だいごん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤 ピーマン、ねぎ、しょうが、〇味付けの り、カットわかめ
12 土	豚と野菜ショウが焼きどんぶり 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
14 月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、〇牛乳、油揚げ、み そ、ちくわ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、すりごま	〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、もずく、こまつな、えのきた け、ねぎ
15 火	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ミートrost	保育乳、卵、鶏もも肉、〇豚ひき 肉、〇ピザ用チーズ、ツナ油漬缶	米、〇食パン、三温糖、〇三温糖、 片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、き ゅうり、〇たまねぎ、〇にんじん、グリ ンピース、干しいたけ、ひじき
16 水	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 さつまいものケーキ グレープフルーツ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 卵、みそ、〇牛乳、〇チーズ	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ 粉、油、〇無塩バター、片栗粉、 〇砂糖、砂糖	〇グレープフルーツ、だいごん、キャ ベツ、もやし、にんじん、もずく、しめ じ、ピーマン、ねぎ、にら
17 木	お弁当会			〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	〇パイン缶、〇いちごジャム
18 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇豚肉	沖縄そば、〇米、すりごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、 〇黒きくらげ、〇たけのこ(ゆで)
19 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
21 月	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 人参のケーキ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、〇卵、豚 肉、沖縄豆腐、ちくわ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、押 麦、油、〇白ごま	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、 〇にんじん、だいごん、ごぼう、長 ねぎ、ピーマン、ひじき、塩こんぶ
22 火	ごはん 酢魚(酢豚風) 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ごまちゃんすこう グレープフルーツ	保育乳、白身魚、沖縄豆腐	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラ ード、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ご ま油、〇白ごま	〇グレープフルーツ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピー マン、黒きくらげ、干しいたけ
23 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 ココアケーキ(誕生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、 卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、 パン粉、砂糖、すりごま、油、〇砂糖	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
24 木	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、豚肉、卵、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、油、 はるさめ、〇ラード、ごま油、白ご ま、砂糖	〇もも缶、オレンジ、こまつな、にん じん、もやし、キャベツ、生しいた け、ねぎ、にんにく、しょうが
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇しらす干し	ゆでうどん、〇米、片栗粉、油、 〇白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、〇大根葉ふりかけ、ピーマン、し めじ
26 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干し しいたけ、にんにく
28 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら 黄桃	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、 〇油、あわ、油、三温糖	〇もも缶、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、切り干しだいごん、ひじき
29 火	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ピザrost	保育乳、ちくわ、鶏もも肉、豚肉、 みそ、〇ピザ用チーズ、卵、〇ツナ油 漬缶	米、〇食パン、じゃがいも、小麦粉、 油、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけの こ(ゆで)、〇たまねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、 〇ピーマン、ねぎ、〇コーン缶、干しいたけ、 あおりのり
30 水	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 切り干し大根ピザチー バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇卵、ツ ナ油漬缶、〇しらす干し、みそ	米、〇小麦粉、サラダ用スパゲ ティ、押麦、〇油、油、砂糖	〇バナナ、にんじん、なす、たま ねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、 〇にら、〇切り干しだいごん、カットわ かめ
31 木	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、 〇プレーンヨーグルト、みそ、〇ゆであ ずき缶、〇卵	米、〇強力粉、さつまいも、〇無塩 バター、〇三温糖、油、片栗粉	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、ご ぼう、もずく、こまつな、赤ピーマン、 えのきたけ、ねぎ

☆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



2018年06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 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 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	
2 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	
4 月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、○黒ごま、片栗粉、砂糖、油	オレンジ、○パン缶、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、黒きくらげ、しょうが	
5 火	ごはん 鮭のみそ焼き 春雨チャンプルー キャベツすまし汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、さけ、豚肉、油揚げ、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、白ごま、ごま油	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、○きゅうり、黒きくらげ	
6 水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま炒め 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、油、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、○たまねぎ、○もずく、ピーマン、○にんじん	
7 木	ごはん 鶏手羽みそ煮 おかか和え 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、○豚肉、沖縄豆腐、油揚げ、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、砂糖	だいこん、もやし、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○赤ピーマン、○にら	
8 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	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○わかめふりかけ	
9 土	昆布おにぎり さつま芋みそ汁		豚肉、みそ	米、さつまいも、白ごま	にんじん、ごぼう、長ねぎ、塩こんぶ	
11 月	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 羊かりんとう 黄桃	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、パン粉、○油、砂糖、○白ごま、白ごま、油	○もも缶、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	
12 火	ごはん ごま納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	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、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま、片栗粉	○オレンジ、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、あおのり	
13 水	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 冬瓜スープ	保育乳 かぼちゃ蒸しパン バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、三温糖、ごま油	○バナナ、とうがん、○かぼちゃ、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	
14 木	あわごはん 魚ケチャップあん 乾物の炒め和え ジャガイもみそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉(もも)、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、ごま油、あわ、はるさめ、三温糖、片栗粉	こまつな、にんじん、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
15 金	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、○にんにく、しょうが	
16 土	カレーうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
18 月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 みそボーボー バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、油、○砂糖、砂糖、油、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、○しょうが、カットわかめ	
19 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 スイートポテト オレンジ	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、白ごま	○オレンジ、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	
20 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 パン缶	保育乳、○調製豆乳、白身魚(キング)、豚肉、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、○パン缶、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	
21 木	お弁当会		保育乳 ライ麦スコーン すいか	保育乳、○調製豆乳	○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉	○すいか、○レーズン
22 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、○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、こまつな、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	
23 土	慰霊の日					
25 月	たきこみごはん 鶏肉マーマレード煮 ごま和え 豚汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○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、マーマレード、ねぎ、干しいたけ	
26 火	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 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○油揚げ	じゃがいも、米、○米、油、○三温糖、○白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり、カットわかめ	
27 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 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	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、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、セロリ、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	
28 木	麦ごはん しらす納豆 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 すいか	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、しらす干し	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○すいか、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ	
29 金	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、こんにやく、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	
30 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、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



7月献立表

2018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
2月	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇油、 サラダ用スパゲティ、押麦、油、 砂糖	〇すいか、なす、たまねぎ、にんじん、 こまつな、きゅうり、ピーマン、 カットわかめ
3月	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
4月	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ 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、〇油、はるさめ、 〇三温糖、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	〇バナナ、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
5月	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇プレーンヨーグルト、 〇卵、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ	米、〇強力粉、しらたき、〇無塩バター、 〇三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	〇オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、 にんじん、生しいたけ、〇かぼちゃ、きゅうり、 切り干しいたけ、ひじき、カットわかめ
6月	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 星のフルーツ白玉 クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、〇絹ごし豆腐、 ツナ油漬缶	米、〇白玉粉、砂糖、三温糖、〇砂糖、 〇焼(星の麩)、白ごま	〇りんごジュース、パイン缶、〇もも缶、 〇みかん缶、〇バナナ、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
7月	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、たまねぎ、トマト水煮缶、 にんじん、えのきたけ、ピーマン
9月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 豆乳くずもち バイン缶	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、油揚げ、 みそ、ちくわ、〇きな粉	米、じゃがいも、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、 すりごま	〇バイン缶、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もずく、こまつな、えのきたけ、 ねぎ
10月	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ、〇しらす干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、 押麦、砂糖、ごま油	〇オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、 チンゲンサイ、〇たまねぎ、ピーマン、 コーン缶、〇コーン、切り干しいたけ、 黒きくらげ、塩こんぶ
11月	チキンカレー ウィナー ナムル	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、 〇ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、〇しらす干し	米、〇食パン、じゃがいも、 〇マヨネーズ、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、オクラ、 ピーマン、〇たまねぎ、切り干しいたけ、 〇コーン缶
12月	あわごはん 厚揚げみそ煮 おかか和え 冬瓜スープ	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、 〇卵、みそ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇砂糖、あわ、油、砂糖	〇すいか、にんじん、たまねぎ、 とうがん、もやし、こまつな、 カットわかめ
13月	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 ひじきおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、 〇豚肉	ゆでうどん、〇米、片栗粉、 油、すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、 〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、 〇干しいたけ、〇ひじき、 カットわかめ、あおのり、 だしこんぶ
14月	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 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
16月	海の日				
17月	麦ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 きな粉ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 〇牛乳、油揚げ、みそ、 〇ゆであずき缶、〇きな粉	米、〇ホットケーキ粉、 はるさめ、押麦、三温糖、 ごま油、油、〇バター	〇バナナ、長ねぎ、へちま、 こまつな、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 黒きくらげ、干しいたけ、 にんにく
18月	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 ぶどう	保育乳、きびなご、鶏もも肉、 豚肉、〇プレーンヨーグルト、 みそ、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、 片栗粉、〇三温糖、油、 すりごま	〇ぶどう、だいこん、 にんじん、もやし、こまつな、 ごぼう、〇ママーレード、 たけのこ(ゆで)、 赤ピーマン、長ねぎ、 ねぎ、干しいたけ
19月	お弁当会				
20月	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、 〇ツナ油漬缶、〇みそ	沖縄そば、 〇米、〇三温糖、 すりごま、砂糖	オレンジ、もやし、 にんじん、こまつな、 ねぎ、 〇味付けのり
21月	ドライカレー バイン缶		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
23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 すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、 だいず水煮	米、じゃがいも、 〇小麦粉、 〇ラード、 〇三温糖、 〇黒砂糖、 あわ、油	〇すいか、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 切り干しいたけ、 ひじき、 カットわかめ
24月	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 ミートサンド	保育乳、挽きわり納豆、 〇豚ひき肉、 鶏もも肉、 豚肉、 みそ	米、 〇ロールパン、 押麦、 油、 〇三温糖	とうがん、 キャベツ、 にんじん、 〇にんじん、 たまねぎ、 〇たまねぎ、 しめじ、 オクラ、 長ねぎ、 にら、 黒きくらげ
25月	ウッチンライス パセリポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 シークァーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、 〇卵、 ツナ油漬缶、 〇ゼラチン	米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、 〇無塩バター、 〇生クリーム、 片栗粉、 油	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 きゅうり、 シークァーサー果汁、 生しいたけ、 ねぎ、 しょうが、 カットわかめ
26月	ごはん 鮭のタンドリー風 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、 〇卵、 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、 パン粉、 油、 〇黒ごま	〇オレンジ、 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
27月	カレー風味あなかパゲティ チクワイそべ揚げ 冬瓜スープ	保育乳 人参シラスおにぎり	保育乳、豚肉、 ちくわ、 〇油揚げ、 〇しらす干し	〇米、 スパゲティ、 小麦粉、 油、 〇白ごま、 片栗粉	とうがん、 キャベツ、 〇にんじん、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 生しいたけ、 ピーマン、 赤ピーマン、 カットわかめ、 あおのり
28月	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
30月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 バナナケーキ バイン(生)	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、 〇卵、 〇牛乳、 油揚げ、 みそ	米、 〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、 マヨネーズ、 はるさめ、 あわ、 〇砂糖、 油、 すりごま	〇バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 ピーマン、 黒きくらげ
31月	冬瓜のあなかけどんぶり 鶏肉ママーレード焼き 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、 ちくわ	米、 〇小麦粉、 〇油、 すりごま、 砂糖、 片栗粉	〇ぶどう、 とうがん、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 〇かぼちゃ、 〇たまねぎ、 生しいたけ、 しめじ、 〇オクラ、 えのきたけ、 ママーレード、 ねぎ、 〇ひじき

☆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



8月献立表



2018年08月

宜野湾市 子育て支援課

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 水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、○トマトペースト、たまねぎ、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、○にんにく、カットわかめ
2 木	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 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、パン粉、砂糖、白ごま、油	○オレンジ、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、切り干しいんご、○レーズン、黒きくらげ
3 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(キング)、豚肉、○豚三枚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ
4 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
6 月	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 パン(生)	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	○パイナップル、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
7 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン
8 水	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツの昆布和え 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、○豚肉、沖縄豆腐、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、砂糖	○たまねぎ、キャベツ、○にんじん、きゅうり、しめじ、○赤ピーマン、オクラ、にんじん、○にら、塩こんぶ、カットわかめ
9 木	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 ぶどう	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	○ぶどう、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
10 金	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル ジャガ芋スープ	保育乳 きな粉スコーン すいか	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○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、○無塩バター、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○すいか、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいんご、ひじき
11 土	山 の 日				
13 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 チヂミ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油、砂糖、油	もも缶、たまねぎ、なす、にんじん、トマト、チンゲンサイ、○コーン缶、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、○にら、にんにく
14 火	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 かぼちゃ蒸しパン バナナ	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、油、はるさめ、○三温糖、ごま油、白ごま、砂糖	○バナナ、オレンジ、こまつな、にんじん、○かぼちゃ、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
15 水	ビーンズカレー ウインナー ナムル	保育乳 冷やしそうめん	保育乳、豚肉、ウインナー、だいず水煮	米、じゃがいも、○そうめん(乾)、○砂糖、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、○みかん缶、○きゅうり、オクラ、切り干しいんご、○シイタケソース
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 ストーンクッキー パン(生)	保育乳、○卵、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク	○レーズン、○パイナップル
18 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、ねぎ、ひじき、カットわかめ
20 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち オレンジ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、みそ	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、油、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
21 火	麦ごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スウィートポテト ぶどう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖	○ぶどう、にんじん、とうがん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
22 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 ココアケーキ(誕生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○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、片栗粉、○砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
23 木	鶏五目ごはん ちくわインペ揚げ オクラおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ごまだれ団子 黄桃	保育乳、豚肉、ちくわ、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○白玉粉、小麦粉、油、○はちみつ	もも缶、にんじん、ごぼう、きゅうり、オクラ、しめじ、コーン缶、長ねぎ、ピーマン、干しいたけ、あおのり
24 金	ごはん 豚と野菜シウガ焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、じゃがいも、米、油、三温糖、○白ごま、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、長ねぎ、切り干しいんご、○塩こんぶ、しょうが、カットわかめ
25 土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
27 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と冬瓜スープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、花かつお、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、押麦、○油、ごま油、砂糖	○バナナ、にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんご、黒きくらげ
28 火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 人参のケーキ パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、○卵、豚肉	米、○小麦粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○白ごま	○パイナップル、たまねぎ、○にんじん、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
29 水	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、三温糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、グリーンピース、干しいたけ、ひじき
30 木	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐スープ	保育乳 シラス野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、こんやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○ぶどう、こまつな、にんじん、○たまねぎ、しめじ、○ゴーヤー、刻みこんぶ、切り干しいんご
31 金	夏野菜ミートソーススパゲティ おかか和え キャベツスープ	保育乳 キノコごはんおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○豚肉、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、へちま、なす、○えのきたけ、○しめじ、○にんじん、○ねぎ、○干しいたけ、カットわかめ

☆ 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



2018年09月

宜野湾市 子育て支援課

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	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(生 きんぴら)、ねぎ、わかめふりかけ
3 月	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおほか和え ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう パン(生)	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だいず 水煮、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油	○パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、カットわかめ
4 火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	○もも缶、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
5 水	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、押麦、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
6 木	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 羊かりんとう ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、油、あわ、○油、砂糖、○白ごま	○ぶどう、とうがん、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
7 金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、にんじん、○ピーマン、ねぎ、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、にんじん、コーン缶、しょうが
10 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干大根ヒヤーチー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、○しらす干し	米、○小麦粉、はるさめ(緑豆)、○油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、こまつな、長ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○にんじん、切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
11 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 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、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、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
12 水	ごはん 魚から揚げ 乾物の炒め和え 青菜みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、油、○油、ごま油、○三温糖、はるさめ、三温糖、片栗粉	○青切りみかん、こまつな、○かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
13 木	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おほか和え わかめスープ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、あわ、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、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
14 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーマレード焼き おほか和え	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、片栗粉	○オレンジ、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、マーマレード、ねぎ
15 土	みそ煮込みうどん 黄桃		豚肉、みそ	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
17 月	敬老の日				
18 火	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、えのきたけ、ねぎ
19 水	ごはん 魚ケチャップあん 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 なし	保育乳、白身魚(キング)、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、油、はるさめ、片栗粉、○黒ごま	○なし、こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ
20 木	お弁当会				
21 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、テンメツジャン	ゆで中華めん、○米、油、○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)、○大根葉ふりかけ、こまつな、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
22 土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ
24 月	振替休日				
25 火	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 だんご(かぼちゃあん添え) 青切りみかん	保育乳、さけ、○絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ	米、○白玉粉、○さつまいも、○砂糖、油、砂糖、白ごま、ごま油	○青切りみかん、こまつな、キャベツ、もやし、○かぼちゃ、えのきたけ、もずく、にんじん、ピーマン、にんじん
26 水	キャロットライス グリーンサラダ	保育乳 プチパフェ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳	○アイスクリーム、米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○コーンフレーク、○無塩バター、○三温糖、マカロニ	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、○もも缶、○パン缶、コーン缶、生しいたけ、セロリ、○マーマレード
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 なし	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	○なし、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
28 金	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 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖、白ごま	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、○もも缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
29 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

☆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



2018年10月

宜野湾市 子育て支援課

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月	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 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、砂糖、白ごま、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、○いちごジャム、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火	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ごま和え 冬瓜スープ	保育乳 芋くずてんぷら なし	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、だいず 水煮、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、あわ、油、すりごま、砂糖	○なし、たまねぎ、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、カットわかめ
3水	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、油、○砂糖、○コーンフレーク	○みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき、あおのり
4木	ごはん 鶏手羽みそ煮 きゅうり和え物 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、○豚肉、沖縄豆腐、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、三温糖、砂糖	だいこん、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ
5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 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ	○米、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、○塩こんぶ、しょうが
6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、ねぎ、ひじき、カットわかめ
8月	体育の日				
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 なし	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付ドレッシング、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○なし、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、ひじき
10水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、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
11木	チキンカレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、○にら、塩こんぶ
12金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○かぼちゃ、オレンジ、○たまねぎ、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
13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、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15月	麦ごはん、高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつま芋とあずきのケーキ かき	保育乳、豚ひき肉、高野豆腐、豚肉、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○ゆであずき缶、○きな粉	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	○かき、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
16火	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイもみそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、あわ	○バナナ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
17水	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○ひじき
18木	お弁当会				
19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 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○油揚げ	じゃがいも、米、○米、油、○三温糖、○白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり、カットわかめ
20土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ(1/6)		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
22月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、○油、油、砂糖	○バナナ、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
23火	たきこみごはん ちくわいそべ揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 きな粉スコーン かき	保育乳、ちくわ、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○りきな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、小麦粉、油、すりごま	○かき、にんじん、もやし、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、あおのり
24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 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○りの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	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
25木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
26金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、○白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、○大根葉ふりかけ、ピーマン、しめじ
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	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、○にんにく、しょうが
30火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、こんぶ
31水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、○油、はるさめ、あわ、油、すりごま	○バナナ、○りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、黒きくらげ

☆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



2018年11月

宜野湾市 子育て支援課

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 木	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え 冬瓜スープ	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油	○かき、とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
2 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 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、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ごぼう、○赤ピーマン、グリーンピース、○ねぎ、干しいたけ、○黒きくらげ
3 土	文化の日				
5 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、しらたき、○小麦粉、○油、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
6 火	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、あわ、○砂糖、砂糖、油	○バナナ、○かき、だいこん、キャベツ、たまねぎ、パン缶、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
7 水	ベジタブルカレー ウィナー キャベツ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、○パン缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ
8 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もずくかき揚げ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、押麦、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、○たまねぎ、○もずく、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
9 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、わかめふりかけ、しょうが
10 土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、ねぎ
12 月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ピザチー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、○しらす干し	米、○小麦粉、はるさめ、あわ、○油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、こまつな、長ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○にんじん、○切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
13 火	麦ごはん 青のり納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、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、あおのり
14 水	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、豚ひき肉、卵、○絹ごし豆腐、豚肉	米、○白玉粉、油、○はちみつ、白ごま	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼう、黒きくらげ、しょうが
15 木	お弁当会				
16 金	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コッ) かき	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、ごんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○かき、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
17 土	煮込みうどん オレンジ		豚肉	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
19 月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、さけ、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、油、○白ごま	○もも缶、○にんじん、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、にんにく
20 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 サーターアンダギー かき	保育乳、豚肉、厚揚げ、○卵、大豆水煮、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、あわ、油、○ラード、すりごま、砂糖	○かき、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、カットわかめ
21 水	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、調整豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、○赤ピーマン、○にんじん
22 木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○白ごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
23 金	勤労感謝の日				
24 土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え もずくみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、油揚げ、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	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、ねぎ
27 火	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま油、片栗粉	○もも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、グリーンピース、干しいたけ、ひじき、○あおのり
28 水	ウッチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト ブロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶	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、和風ドレッシング、片栗粉、油、マカロニ、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、○マーマレード、しょうが
29 木	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 シリアルクッキー 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、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○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
30 金	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ キャベツスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、押麦、砂糖、油	キャベツ、○たまねぎ、もやし、にんじん、○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、カットわかめ

☆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

2018年12月

宜野湾市 子育て支援課

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	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、ねぎ、ひじき、カットわかめ		
3 月	ごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーごま和え 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、砂糖、すりごま、○砂糖	ブロッコリー、だいこん、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ねぎ、○にんにく		
4 火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スウィートポテトりんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ		
5 水	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ホットケーキ黄桃	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、油、はるさめ、ごま油、白ごま、砂糖	○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、ねぎ、にんにく、しょうが		
6 木	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン パン缶	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま	○パン缶、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ		
7 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 青菜シラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ		
8 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		
10 月	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 黄桃	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	もも缶、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、切り干しいたご、○にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ		
11 火	ドライカレー 魚フライ ナムル キャベツスープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、白身魚(キング)、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、○りんご、キャベツ、えのきたけ(ゆで)、ピーマン、きゅうり、切り干しいたご、黒さくらげ、にんにく、カットわかめ		
12 水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな		
13 木	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 みかん	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付ドツみそ、○しらす干し	米、○さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○みかん、パパイア(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、○ごぼう、○コーン缶、にら、ひじき		
14 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、こんぶ		
15 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、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン		
17 月	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつま芋ケーキ りんご	保育乳、豚ひき肉、高野豆腐、豚肉、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○きな粉	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、片栗粉、砂糖、○砂糖、油	○りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ		
18 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 ちんびん みかん	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ(緑豆)、あわ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○みかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ		
19 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいたご、黒さくらげ、しょうが		
20 木	お弁当会			保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳	○コーンフレーク、○無塩バター	○バナナ
21 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ ごま和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○三温糖、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、だしこんぶ		
22 土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、ねぎ		
24 月	振替休日						
25 火	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 クッキー オレンジ	保育乳、さけ、豚肉、○卵、ちくわ、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト、赤ピーマン、生しいたけ、セロリ、パセリ		
26 水	キャロットライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ		
27 木	麦ごはん 昆布納豆 野菜炒め 鶏と島人参みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、島にんじん、ほうれんそう、ピーマン、塩こんぶ		
28 金	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ		

☆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



1月献立表

2019年01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
4 金	あわごはん 春雨サラダ 酢豚 大根スープ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、豚肉	米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、○米、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイナップル、干しいたけ、きゅうり、黒きくらげ、だいこん、えのきたけ、大根葉ふりかけ
5 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、わかめふりかけ
7 月	麦ごはん じゃが芋おかか煮 豚肉ピーマン炒め 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、○もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
8 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、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、○赤ピーマン、○にんじん
9 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン パイナップル	保育乳、白身魚、○調製豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パイナップル、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき
10 木	ピーズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 ムーチャー みかん	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、○もち粉、じゃがいも、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいたけ
11 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 おかかしラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、揚げ油、砂糖、白ごま、○砂糖、○白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、しょうが
12 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、にんじん、コーン缶、しょうが
14 月	成人の日				
15 火	ごはん もずくチャンプルー 魚ケチャップあん ジャガイモすまし汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、白身魚、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、○マーマレード、ピーマン、にんじん
16 水	豚玉どんぶり ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、豚肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、にんじん、ひじき、しょうが
17 木	お弁当会				
18 金	野菜みそラーメン みかん 鶏肉の照り焼き	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、わかめふりかけ、しょうが
19 土	ドライカレー パイナップル		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイナップル、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん ナムル 肉とうふ煮 キャベツみそ汁	保育乳 羊くずてんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、しらたき、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
22 火	ごはん カレー肉じゃが キャベツごま和え わかめみそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤチャー りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、グリーンピース、ねぎ、○にんじん、○切り干しいたけ、カットわかめ
23 水	キャロットライス ブロッコリーサラダ マカロニグラタン 豆腐スープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○りの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	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
24 木	あわごはん 切り干し大根の和え物 鶏の甘辛煮 キャベツすまし汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ みかん	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○みかん、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいたけ、○ハンダマ、ひじき
25 金	カレーうどん おかか和え 魚フライ	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、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○黒きくらげ
26 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
28 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、鶏ひき肉、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、砂糖、○白ごま、白ごま、油	○もも缶、○にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
29 火	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 羊かりんとう りんご	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、○白ごま、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
30 水	麦ごはん ブロッコリーひじき炒め おかか納豆 さつま芋みそ汁	保育乳 みそポーポー タンカン	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖	○タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、○しょうが
31 木	たきこみごはん ごま和え ちくわイソベ揚げ 豚肉と根菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油、すりごま	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、鳥にんじん、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、赤ピーマン、○きゅうり、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



2月献立表

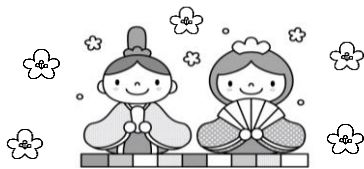


2019年02月

宜野湾市 子育て支援課

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 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、大豆水煮、○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、キャベツ、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
2 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、ねぎ、ひじき、カットわかめ
4 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 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、○卵、豚ひき肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○オレンジ、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、○レーズン、にんにく
5 火	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、○調製豆乳、三枚肉、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、こんにやく、○油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、○りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根みそ汁	保育乳 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○田芋、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	○タンカン、だいこん、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
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 パイン缶	保育乳、卵、○調製豆乳、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、こまつな、オレンジ、○パイン缶、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
8 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 青菜シラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、○大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ
9 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
11 月	建国記念の日				
12 火	あわごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーごま和え ポテトスープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、あわ、○油、砂糖、すりごま、○砂糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、○にんにく
13 水	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 芋てんぷら タンカン	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、白ごま、砂糖	○タンカン、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
14 木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 チョコスコーン いちご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
15 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 あずきのケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ゆであずき缶、○卵、○牛乳、○きな粉	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、油、○砂糖、三温糖、片栗粉	○りんご、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、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
16 土	煮込みうどん パイン缶		豚肉	ゆでうどん	○パイン缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
18 月	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と鳥人参みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○油、○黒ごま	○りんご、だいこん、鳥にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
19 火	カレーライス ウインナー キャベツ昆布和え	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、ちくわ、○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、きゅうり、○たまねぎ、ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
20 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パイン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○パイン缶、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
21 木	お弁当会		保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	○バナナ
22 金	肉わかめうどん ちくわインペ揚げ 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、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
23 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
25 月	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 おかか和え 大根スープ	保育乳 ごまちゃんすこう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、油、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
26 火	あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、パン粉、はるさめ、あわ、油	○もも缶、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく、カットわかめ
27 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、パン粉、○砂糖、砂糖、すりごま、油、片栗粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、○マーマレード、ねぎ、グリーンピース
28 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ タンカン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○タンカン、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、○コーン缶、干しいたけ、にんにく

☆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



2019年03月

宜野湾市 子育て支援課

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 金	ちらし寿司 鶏のバイン煮 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、○絹ごし豆腐、 ○カルピス、さけ、でんぶ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、すり ごま、○紅芋、焼ふ、○ひなあられ	いちご、にんじん、バイン缶、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん ひょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわ かめ
2 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、たまねぎ、トマト水煮缶、に んじん、えのきたけ、ピーマン
4 月	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 ちんぴん バナナ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 イモトウみそ、○卵	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂 糖、押麦、○油、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき
5 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアングー りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、み そ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○ 油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○りんご、キャベツ、長ねぎ、にんじ ん、こまつな、しめじ、生しいたけ、 きゅうり、ひじき
6 水	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、卵、○ツナ油漬缶、 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、生しいたけ、○コーン缶、○赤ピーマ ン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、 しょうが
7 木	お弁当会		保育乳 黄桃のタルト	○小麦粉、○無塩バター、○グラ ニュー糖、○強力粉	○もも缶
8 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ 油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、○味付けのり
9 土	ドライカレー バイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、バイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
11 月	たきこみごはん 鶏肉のマーメレード焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○フレ ンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、もやし、こまつ な、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マー メレード、ねぎ、干しいたけ、カットわ かめ
12 火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スウィートポテ りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三 温糖、○無塩バター、○生クリー ム、あわ、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャ ベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
13 水	《ハイン》 キャロットライス マカロニグラタン 鶏肉唐揚げ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 ケーキ いちご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、豚ひき 肉、ツナ油漬缶	米、マカロニ、片栗粉、油、小麦粉、 無塩バター、焼ふ、パン粉	○いちご、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、トマト、コーン缶、赤ピー マン、ねぎ、しょうが
14 木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 チヂミ バイン缶	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚 肉、みそ、○しらす干し	米、○上新粉、パン粉、砂糖、○三 温糖、○ごま油、白ごま、油	○バイン缶、たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん、しめじ、○コーン缶、コー ン缶、ピーマン、○にら、切り干しだい こん、黒きくらげ
15 金	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツの昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、○きな 粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂 糖、○油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かほ ちや、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ
16 土	卒園式			豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒き くらげ
18 月	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ 汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、押麦、○黒こ 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
19 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜ヒジキ炒め イナムドウチ	保育乳 羊かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、イモトウみそ、ツ ナ油漬缶	○さつまいも、米、こんにゃく、○黒 砂糖、○油、砂糖、油、○白ごま	○もも缶、キャベツ、にんじん、チン ゲンサイ、ピーマン、干しいたけ、 ひじき、しょうが
20 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 シリアルパー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、 油、小麦粉、パン粉、○無塩バ ター、あわ	○バナナ、にんじん、なめこ、こまつ な、ねぎ、切り干しだいこん
21 木	春 分 の 日				
22 金	スパゲティミートソース ブロッコリーごま和え 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、砂糖、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 えのきたけ、○ごぼう、○赤ピーマン、グリン ピース、○ねぎ、干しいたけ、○ひじき
23 土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 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
25 月	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、調製豆乳、鶏もも肉、○豚 肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、○たまねぎ、こまつな、し めじ、コーン缶、○赤ピーマン、○に ら
26 火	麦ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○三温糖、押麦、片栗粉、 砂糖、すりごま	○りんご、キャベツ、しめじ、にんじ ん、こまつな
27 水	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま 油、片栗粉	○もも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、○ かぼちゃ、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、 切り干しだいこん、グリンピース、干しいた け、○ハンダマ、ひじき
28 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン バイン缶	保育乳、白身魚(キング)、○調製 豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小 麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○バイン缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、えのきた け、ピーマン、○レーズン、ひじき
29 金	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、米、じゃがいも、油、砂糖、片 栗粉	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、○にんじん、ね ぎ、○塩こんぶ、黒きくらげ、カットわかめ
30 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、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