



11月献立表



2025年11月

宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材料名				(○はおやつ材料)	
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	その他調味料		
1 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ キャベツスープ	保育乳 揚げパン	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳、きな粉	米、砂糖、油、片栗粉、ロールパン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、キャベツ	しょうゆ		
文化の日								
3 月								
4 火	やきそば ポテトフライ わかめスープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま、焼きそば面	にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、にら、○干ししいたけ、ひじき、○味付けのり、カットわかめ、キャベツ	しょうゆ、○酢、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩、ソース		
5 水	麦ごはん のり納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、○たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、のり佃煮、○コーン缶、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん		
6 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーーサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ワインナー、○ツナ油漬缶	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、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら	カレールウ、○しょうゆ、○食塩、和風ドレッシング		
7 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、揚げ油、○三温糖、油、砂糖、すりごま	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおり	みりん、しょうゆ、食塩、○本みりん		
8 土	昆布ごはん コロッケ 豚汁	保育乳 ポテトサンド	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、食パンパン粉	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ			
10 月	ごはん 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 芋かりんとう みかん	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	みりん、しょうゆ		
11 火	みそすき丼 ツナ和え キャベツスープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、○にんじん、○きゅうり、しょうが	みりん、しょうゆ、○カレー粉		
12 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 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、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○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	しょうゆ、みりん、食塩、○コンソメ、○パセリ粉		
13 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○鶏もも肉、みそ、きな粉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、○にんじん、○ねぎ、ひじき、○干ししいたけ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩		
14 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 ジューシーおにぎり オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○ブレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、さつまいも、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ	しょうゆ、みりん、食塩		
15 土	ドライカレー コーンスープ 黄桃 ブロッコリー炒め	保育乳 ジャムサンド	豚ひき肉、鶏ひき肉、保育乳	米、○ロールパン	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、コーン、ブロッコリー	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース		
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ(甘みそ)、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、油、すりごま	○バナナ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、本みりん、酢、かつお節(だし汁)		
18 火	☆ お弁当会 ☆		ミルージュ ちんびん オレンジ	ミルージュ、○調製豆乳	○小麦粉、○黒砂糖	○オレンジ	みりん、しょうゆ、和風ドレッシング	
19 水	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ	米、押麦、片栗粉、○米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、○わかめふりかけ	みりん、しょうゆ、カレー粉		
20 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーーサラダ	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、豚肉、ウィンナー	○コーンフレーク、○無塩バター、米、じゃがいも、	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ	カレールウ、和風ドレッシング		
21 金	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶	○米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、こまつな、にんじん、○にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、○食塩		
22 土	もずくどんぶり キャベツスープ パイン缶	保育乳 バナナケーキ	鶏ひき肉、保育乳	米、砂糖、片栗粉、○無塩バター、○ホットケーキ粉	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ、○バナナ	しょうゆ、みりん		
24 月	振替休日							
25 火	あわごはん 魚ヶチャップあん 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩		
26 水	インディアンスパゲティ ブロッコリーーサラダ ポテトスープ	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	スパゲティー、じゃがいも、油、小麦粉、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、○ラード	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、にんにく、○もも缶	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉		
27 木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 ごまスコーン かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○ブレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、○すりごま	○かき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ	みりん、しょうゆ		
28 金	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーーサラダ 豆腐スープ	アンパンマン ジュース	マーマレードケーキ	調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶	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、○生クリーム、小麦粉、油、○砂糖	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、バセリ粉		
29 土	☆ 運動会 in 宜野湾ドーム ☆							

☆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