



1月献立表



2026年1月

宜野湾市 保育こども園課

| 日付 | 献立名 | おやつ | 材 料 名 | | | |
|-----|---------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| | | | 【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 |
| 5月 | カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ | 保育乳 抹茶蒸しケーキ 黄桃 | 保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製 豆乳、○こしあん(生) | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖 | ○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli | カレールウ、和風ド レッシング |
| 6火 | ジャージャー肉みそ丼 キャベツごま和え 豆腐スープ | 保育乳 ポテトサンド | 保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄 豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、大豆水 煮 | 米、○ロールパン、○じゃがいも、○ マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、片 栗粉 | にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、こ まつな、長ねぎ、たまねぎ、○にんじん、 ○きゅうり、ねぎ、干しいたけ、にんに く、しょうが、カットわかめ | みりん、しょうゆ、 食塩、○カレー粉 |
| 7水 | 麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁 | 保育乳 いもケーキ みかん | 保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、みそ | ○さつまいも、米、○小麦粉、押麦、 油、○無塩バター | ○みかん、キャベツ、たまねぎ、だい ごん、にんじん、しめじ、ピーマン、ね ぎ、塩こんぶ | みりん、しょうゆ、 食塩 |
| 8木 | インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ | 保育乳 ジャムスコーン | 保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○ 卵、○プレーンヨーグルト | ○米、スパゲティ、じゃがいも、油、 小麦粉、○無塩バター、○三温糖、 ○強力粉 | 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、○ブ ルーベリージャム | 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 |
| 9金 | ごはん パーベキューチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁 | 保育乳 わかめおにぎり りんご | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ | 米、じゃがいも、砂糖、油、○米 | ○りんご、キャベツ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、もずく、しめじ、ピーマ ン、○わかめふりかけ | ケチャップ、ウス ターソース、しょう ゆ、みりん、食塩 |
| 10土 | もずくどんぶり ワカメスープ パイン缶 | 保育乳 ツナサンド | 鶏ひき肉、保育乳、ツナ油缶 | 米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、食パ ン | もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが、わかめ | しょうゆ、みりん |
| 12月 | 成人の日 | | | | | |
| 13火 | あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁 | 保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ 三色もち | 保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚 肉、みそ、○こしあん(生)、○きなこ | 米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂 糖、あわ、○もち米 | ○バナナ、だいごん、キャベツ、にん じん、こまつな、えのきたけ、マーマ レード | しょうゆ、みりん |
| 14水 | あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 | 保育乳 ストーンクッキー オレンジ | 保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○卵、 ○牛乳、○きな粉 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、あ わ、砂糖、油 | ○オレンジ、キャベツ、にんじん、た まねぎ、こまつな、えのきたけ、ピー マン、○レーズン | しょうゆ、みりん、 食塩 |
| 15木 | ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ | 保育乳 スウィートポテト りんご | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひ き肉、みそ、ツナ油漬缶、○調整豆 乳 | 米、じゃがいも、油、三温糖、ごま 油、砂糖、片栗粉、○さつまいも、○ 生クリーム、○三温糖 | にんじん、キャベツ、もやし、こまつ、たけ のこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、干しい たけ、にんにく、○りんご、○マーメレ ード | しょうゆ、みりん、 酢、食塩 |
| 16金 | 肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え | 保育乳 人参ツナおにぎり | 保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶 | ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 油、砂糖 | こまつな、キャベツ、○にんじん、に んじん、ねぎ、カットわかめ、あおの り、だしこんぶ | みりん、しょうゆ、 食塩、○食塩 |
| 17土 | マーボー豆腐どんぶり キャベツスープ みかん | 保育乳 たまごサンド | 沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳、 ○卵 | 米、砂糖、油、片栗粉、○食パン、○ マヨネーズ | みかん、たまねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく、キャベツ | しょうゆ |
| 19月 | ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁 | 保育乳 オートミールクッキー りんご | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○ 卵、油揚げ、○牛乳 | 米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、 ○無塩バター、○黒砂糖、○オート ミール、三温糖、油、○黒ごま、砂糖 | ○りんご、にんじん、キャベツ、しめ じ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいごん、ひじき、 ○キャベツ | しょうゆ、みりん、 酢 |
| 20火 | 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 マカロニのカレー煮 | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも 肉 | じゃがいも、米、○マカロニ、○油、 油、砂糖、片栗粉 | ○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのき たけ、○にんじん、○コーン缶、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○ にんにく | しょうゆ、みりん、 ○カレールウ、○ケ チャップ、食塩、○ ウスターソース |
| 21水 | あわごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 青菜すまし汁 | 保育乳 サーターアングダー オレンジ | 保育乳、白身魚、三枚肉、○卵、油 揚げ、みそ | 米、○小麦粉、じゃがいも、こんにゃ く、○砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、 ○ラード、油、白ごま、ごま油 | ○オレンジ、にんじん、こまつな、え のきたけ、刻みこんぶ、切り干しだい ごん | しょうゆ、みりん、 みりん、食塩 |
| 22木 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ | 保育乳 五目おにぎり | 保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、○豚 肉、チーズ、高野豆腐、ツナ油漬缶 | ○米、米、砂糖、油、片栗粉 | たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコ リー、こまつな、にんじん、○にんじ ん、しめじ、○ピーマン、○干しい たけ、にんにく | みりん、しょうゆ、 ○しょうゆ、○食 塩、コンソメ、食塩 |
| 23金 | キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ | アンパ ンマン ジュ ース | 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、揚げ油、○砂糖、マ ヨネーズ | キャベツ、にんじん、ブロッコリー、え のきたけ、クリームコーン缶、○マー メレード、ねぎ、しょうが、カットわか め | 和風ドレッシング、 しょうゆ、みりん、 食塩 |
| 24土 | わかめごはん コロッケ さつま芋豚汁 | 保育乳 パウンドケーキ | 豚肉、みそ、保育乳 | 米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バ ター、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ | |
| 26月 | ごはん 松風焼き 切干大根の和え物 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、みそ | ○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ 油、三温糖、砂糖、片栗粉、○黒ご ま、白ごま | ○オレンジ、たまねぎ、こまつな、に んじん、しめじ、きゅうり、切り干しだ いごん、ひじき | みりん、しょうゆ、 酢、食塩 |
| 27火 | ☆ お弁当会 ☆ | ミルー ジュ ムーチー バナナ せんべい | | ○三温糖、○もち粉、○さつまいも、 ○砂糖 | ○バナナ、○かぼちゃ | |
| 28水 | 麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツみそ汁 | 保育乳 いもてんぷら みかん | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄 豆腐、みそ | 米、○もち粉、○砂糖、押麦 | ○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、 しめじ、ピーマン、コーン缶、切り 干しだいごん、○かぼちゃ、黒きくら げ | しょうゆ、みりん、 食塩 |
| 29木 | みそすき丼 ツナ和え みかん | 保育乳 紅芋ちんすこう パイン缶 | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、み そ、ツナ油漬缶 | 米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○ ラード、○紅芋粉、砂糖、片栗粉、油 | みかん、○パイン缶、にんじん、たま ねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ご ぼう、しょうが | みりん、しょうゆ |
| 30金 | ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ | 保育乳 みそおにぎり | 保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、 ○ツナ油漬缶、○みそ | ○米、米、○三温糖、砂糖、油 | だいごん、にんじん、キャベツ、えの きたけ、ねぎ、こんぶ、ひじき、○味 付けのり | しょうゆ、みりん、 ○みりん |
| 31土 | ドライカレー ウィンナー 黄桃 キャベツスープ | 保育乳 パウンドケーキ | 豚ひき肉、鶏ひき肉、保育乳、ウイン ナー | 米、○小麦粉、○無塩バター | もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、にんにく、○バナナ、キャベツ | カレールウ、ケ チャップ、ウスター ソース |

☆ 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