



8 月 献 立 表



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)			
			【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 木	ごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー 豆腐のすまし汁	有期無調整豆乳 オートミールクッキー すいか	豆乳、沖縄豆腐、白身魚(キング)、三枚肉、油揚げ、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、こんにゃく、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、黒糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	○すいか、キャベツ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、切り干しだいこん、	しょうゆ、みりん、食塩
2 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	有期無調整豆乳 人参ツナおにぎり	豆乳、豚ひき肉、大豆水煮、○ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、黒糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、ウスターソース、食塩
3 土	五目ごはん ポテトフライ 豆腐スープ	有期無調整豆乳 シュガーラスク	豆乳、沖縄豆腐、豚肉	米、じゃがいも、○食パン、○きび糖	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
5 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	有期無調整豆乳 芋てんぷら パイン	豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油	○パイン、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、食塩
6 火	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	有期無調整豆乳 チキンライスおにぎり	豆乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、大豆水煮、みそ	○米、米、じゃがいも、○油、油、○黒糖、きび糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○にんじん、しょうが、冬瓜	ケチャップ、みりん、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩
7 水	ピピンパ 豆腐スープ オレンジ	有期無調整豆乳 パンブキンスープ クラッカー	豆乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、きび糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩
8 木	ごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 冬瓜のみそ汁	有期無調整豆乳 ショートブレッド バナナ	豆乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖、油	○バナナ、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、にんにく、冬瓜	みりん、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
9 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	有期無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○米粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、きび糖、片栗粉、ごま油、油	○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	ケチャップ、しょうゆ、酢
10 土	そぼろどんぶり ゆし豆腐スープ オレンジ	有期無調整豆乳 ミニ肉まん	豆乳、ゆし豆腐、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、アーサ	みりん、しょうゆ、食塩
12 月	振 替 休 日					
13 火	お 弁 当 会					
14 水	たきこみごはん ちくわインベ揚げ ツナ和え じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳 ミートサンド	豆乳、○鶏ひき肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、○黒糖	もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおりのり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩
15 木	あわごはん、バーベキューチキン 野菜ひじき炒め 青菜スープ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	豆乳、鶏もも肉、豚肉	○米、米、じゃがいも、あわ、油、きび糖	ブロッコリー、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、○コーン缶、ひじき、○ミネラルふりかけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩
16 金	ごはん 鶏と豆腐のケチャップ煮 ブロッコリーおかか和え 冬瓜の味噌汁	有機無調整豆乳 ジューシーおにぎり	豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○豚肉	○米、米、じゃがいも、油、黒糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、○赤ピーマン、生しいたけ、○ねぎ、○黒きくらげ、冬瓜	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩
17 土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ すいか	有機無調整豆乳 南瓜のマフィン	豆乳、○豆乳、沖縄豆腐、豚肉	○米粉、米、はるさめ、○きび糖、○バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、○南瓜	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
19 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	有機無調整豆乳 さつま芋蒸しケーキ オレンジ	豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、○こしあん(生)、みそ、ツナ油漬缶	米、○米粉、○さつまいも、○油、○きび糖、油、ごま油、黒糖、片栗粉	○オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、冬瓜	しょうゆ、みりん、酢、食塩
20 火	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	有機無調整豆乳 みそボーボー バナナ	豆乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ、○みそ	米、○小麦粉、パン粉、○黒糖、きび糖、油、白ごま、○油	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、○しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
21 水	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	有機無調整豆乳 ピザトースト	豆乳、豚肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ	カレーパウダー、和風ドレッシング
22 木	ウッチャンライス ハンバーグ、 ブロッコリーサラダ マッシュポテト ワカメスープ	有機無調整豆乳 マーマレードケーキ	豆乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○米粉、○薄力粉、○無塩バター、○きび糖、○生クリーム、パン粉、和風ドレッシング、○黒糖、マヨネーズ、油	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、○マーマレード、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレー粉
23 金	ジャージャーめん 豆腐スープ オレンジ	有機無調整豆乳 おかか昆布おにぎり	豆乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ	ゆで中華めん、○米、油、○きび糖、きび糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、こまつな、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
24 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり アーサのスープ バナナ	有機無調整豆乳 鮭おにぎり	豆乳、沖縄豆腐、豚肉、○鮭	米、油、きび糖、片栗粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、アーサ	しょうゆ
26 月	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	有機無調整豆乳 チヂミ バナナ	豆乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、油揚げ、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、あわ、油、○きび糖、○ごま油、きび糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○にん、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
27 火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツおかか和え	有機無調整豆乳 黒糖ちんすこう すいか	豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○ラード、○きび糖、○黒砂糖、白ごま、ごま油、片栗粉	○すいか、とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩
28 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	有機無調整豆乳 芋かりんとう すいか	豆乳、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、○揚げ油、きび糖、油、○白ごま、片栗粉	○すいか、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
29 木	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	有機無調整豆乳 シリアルバー バナナ	豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	米、サラダ用スパゲティ、○無塩バター、あわ、油、きび糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
30 金	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳 ストーンクッキー オレンジ	豆乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、きび糖、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
31 土	わかめごはん 豚汁 オクラの和え物	有機無調整豆乳 人参ホットケーキ	豆乳、豚肉、みそ	米、○米粉、じゃがいも、○きび糖、○バター	○にんじん、にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、オクラ、胡瓜、	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩

☆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