



## 宜野湾市 子育て支援課

| 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                                              | （〇はおやつ材料）                                                            |                                                 |
| 1<br>火  | ごはん 鶏の甘辛煮<br>切干大根の和え物 冬瓜すまし汁                                                                                                                                                                   | 有機無調整豆乳 | あずきスコーン<br>オレンジ     | 豆乳、鶏もも肉、豆腐、〇プレーンヨーグルト、〇ゆであずき、〇卵 | 米、〇強力粉、〇無塩バター、〇きび糖、油、黒糖                                   | 〇オレンジ、にんじん、とうがん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん                    | みりん、しょうゆ、食塩                                     |
| 2<br>水  | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ キャベツスープ                                                                                                                                                               | 有機無調整豆乳 | ミートサンド              | 豆乳、豚肉、〇鶏ひき肉                     | じゃがいも、米、〇食パン、揚げ油、油、〇きび糖、黒糖、片栗粉                            | こまつな、たまねぎ、キャベツ、〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ | 〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、〇ウスターソース、食塩                     |
| 3<br>木  | あわごはん 鶏のパイン煮<br>おかか和え じゃが芋みそ汁                                                                                                                                                                  | 有機無調整豆乳 | みそボーボー<br>バナナ       | 豆乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇ツナ油漬缶、〇みそ | 米、じゃがいも、〇小麦粉、あわ、黒糖、〇黒糖、〇油                                 | 〇バナナ、にんじん、キャベツ、パイン、こまつな、しめじ、〇しょうが、カットわかめ                             | しょうゆ、みりん、〇みりん                                   |
| 4<br>金  | そぼろ（四色）どんぶり<br>ブロッコリーサラダ 青切りみかん                                                                                                                                                                | 有機無調整豆乳 | チキンライスおにぎり          | 豆乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉                   | 米、〇米、油、〇油、〇きび糖、黒糖                                         | にんじん、みかん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、〇たまねぎ、〇にんじん、しょうが                           | 〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇みりん、〇コンソメ、〇ウスターソース、食塩、和風ドレッシング |
| 5<br>土  | わかめごはん<br>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、〇米粉、じゃがいも、〇きび糖、〇バター                                     | 〇にんじん、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                            |
| 7<br>月  | <div>お 弁 当 会</div>         |         |                     |                                 |                                                           |                                                                      |                                                 |
| 8<br>火  | ごはん マーボー豆腐<br>ナムル じゃが芋スープ                                                                                                                                                                      | 有機無調整豆乳 | スイートポテト<br>なし       | 豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、〇調製豆乳       | 〇さつまいも、米、じゃがいも、〇生クリーム、〇きび糖、黒糖、ごま油、油、片栗粉                   | 〇なし、長ねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ（ゆで）、えのきたけ、切り干しだいこん、〇マーマレード、干しいたけ、にんにく、ひじき     | しょうゆ、みりん、酢、食塩                                   |
| 9<br>水  | ビビンバ<br>豆腐スープ オレンジ                                                                                                                                                                             | 有機無調整豆乳 | パンプキンスープ<br>クラッカー   | 豆乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ             | 米、〇生クリーム、ごま油、白ごま、きび糖                                      | オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが      | みりん、しょうゆ、〇コンソメ、〇パセリ粉、食塩                         |
| 10<br>木 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き<br>おかか和え じゃが芋みそ汁                                                                                                                                                                | 有機無調整豆乳 | ミネラルふりかけおにぎり        | 豆乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ        | 〇米、米、じゃがいも、きび糖、油、片栗粉                                      | たまねぎ、トマト水煮缶（カット）、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、〇ミネラルふりかけ、にんにく                    | みりん、しょうゆ、コンソメ                                   |
| 11<br>金 | ごはん 魚のオーロラ焼き<br>春雨チャンプルー 青菜みそ汁                                                                                                                                                                 | 有機無調整豆乳 | オートミールクッキー<br>オレンジ  | 豆乳、白身魚（キング）、豚肉、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳    | 米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、〇黒ごま、きび糖          | 〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン                               | ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩                               |
| 12<br>土 | 五目ごはん もずく酢<br>豆腐スープ パイン                                                                                                                                                                        | 有機無調整豆乳 | フルーツシャーベット          | 豆乳、沖縄豆腐、豚肉                      | 米、油、じゃがいも                                                 | 〇パイン、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、〇もずく                                     | しょうゆ、みりん、食塩、酢                                   |
| 14<br>月 | <div>ス ポ ー ツ の 日</div> |         |                     |                                 |                                                           |                                                                      |                                                 |
| 15<br>火 | 麦ごはん 豆腐の中華煮<br>納豆みそ 冬瓜スープ                                                                                                                                                                      | 有機無調整豆乳 | 芋てんぷら<br>なし         | 豆乳、豆腐、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶        | 〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、押麦、黒糖、油、片栗粉                            | 〇なし、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                                     |
| 16<br>水 | 沖縄そば<br>おかか和え 青切りみかん                                                                                                                                                                           | 有機無調整豆乳 | ジューシーおにぎり           | 豆乳、三枚肉、かまぼこ、〇鶏もも肉               | 沖縄そば、〇米、黒糖                                                | みかん、もやし、にんじん、こまつな、〇にんじん、ねぎ、〇ねぎ、〇ひじき                                  | みりん、しょうゆ、酢、〇しょうゆ、〇食塩、食塩                         |
| 17<br>木 | ごはん 酢豚<br>春雨サラダ 豆腐スープ                                                                                                                                                                          | 有機無調整豆乳 | 黒糖蒸しケーキ<br>バナナ      | 豆乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇こしあん（生）、油揚げ   | 米、〇米粉、はるさめ、〇油、〇黒砂糖、きび糖、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                       | ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩                             |
| 18<br>金 | 冬瓜のあんかけどんぶり<br>鶏のみそ焼き<br>キャベツおかか和え                                                                                                                                                             | 有機無調整豆乳 | 黒糖ちんすこう<br>かき       | 豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、鶏ひき肉              | 米、〇小麦粉、〇ラード、〇きび糖、〇黒砂糖、きび糖、白ごま、ごま油、片栗粉                     | とうがん、〇かき、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                 | みりん、しょうゆ、みりん、食塩                                 |
| 19<br>土 | 豚と野菜ｼｮｳが焼きどんぶり<br>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、〇鮭                   | 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                                            |
| 21<br>月 | チキンカレー 無塩せきウィンナー<br>ブロッコリーサラダ                                                                                                                                                                  | 有機無調整豆乳 | 切干し大根ﾄﾞﾔｰﾁｰ<br>オレンジ | 豆乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、無えんせきウィンナー、〇ツナ油漬缶 | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油                                           | 〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、〇にんじん、〇ねぎ、〇切り干しだいこん                       | カレーﾙｳ、〇ケチャップ、〇ウスターソース、〇食塩、和風ドレッシング              |
| 22<br>火 | ごはん 松風焼き<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>青菜スープ                                                                                                                                                               | 有機無調整豆乳 | ジャムサンド              | 豆乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ                   | 米、〇食パン、じゃがいも、パン粉、黒砂糖、油、白ごま                                | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、〇いちごジャム、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ              | みりん、しょうゆ、食塩                                     |
| 23<br>水 | キャロットライス 鶏肉唐揚げ<br>マッシュポテト キャベツサラダ<br>ワカメスープ                                                                                                                                                    | 有機無調整豆乳 | 抹茶ケーキ               | 豆乳、鶏もも肉、〇卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶          | 米、じゃがいも、〇米粉、〇きび糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、〇きび糖 | 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、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<br>木 | ごはん バーベキューチキン<br>もずくチャンプルー 青菜みそ汁                                                                                                                                                               | 有機無調整豆乳 | ショートブレッド<br>なし      | 豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇牛乳               | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇きび糖、黒糖、油                             | 〇なし、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                                 | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩                         |
| 25<br>金 | スパゲティミートソース<br>ナムル キャベツスープ                                                                                                                                                                     | 有機無調整豆乳 | 人参ツナおにぎり            | 豆乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇ツナ油漬缶             | 〇米、スパゲティー、黒糖、ごま油、油                                        | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、〇にんじん、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、コンソメ、〇食塩、食塩     |
| 26<br>土 | ピラフ ポテトフライ<br>春雨野菜スープ                                                                                                                                                                          | 有機無調整豆乳 | おかかおにぎり             | 豆乳、沖縄豆腐、豚肉                      | 〇米、米、じゃがいも、はるさめ                                           | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶                                             | みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩                                |
| 28<br>月 | たきこみごはん 鶏の甘酢煮<br>おかか和え 冬瓜みそ汁                                                                                                                                                                   | 有機無調整豆乳 | お芋スコーン<br>かき        | 豆乳、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、〇さつまいも、〇無塩バター、〇きび糖、黒糖                              | 〇かき、にんじん、とうがん、こまつな、しめじ、キャベツ、たけのこ（ゆで）、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ            | しょうゆ、酢、みりん、食塩                                   |
| 29<br>火 | ごはん 豆腐のみそ煮<br>キャベツのツナ和え じゃが芋スープ                                                                                                                                                                | 有機無調整豆乳 | 焼きそば                | 豆乳、豚肉、豆腐、〇豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ      | 〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、〇油、油、きび糖                                  | キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、しめじ、〇にんじん、〇にら、〇黒きくらげ、カットわかめ                | 〇ウスターソース、しょうゆ、みりん、〇コンソメ、食塩                      |
| 30<br>水 | 麦ごはん 昆布納豆<br>ﾄｰﾌﾞﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 大根みそ汁                                                                                                                                                                 | 有機無調整豆乳 | 芋くずてんぷら<br>バナナ      | 豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ            | 米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇きび糖、押麦、油                    | 〇バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、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                                     |
| 31<br>木 | ごはん 魚のみそ焼き<br>ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ                                                                                                                                                               | 有機無調整豆乳 | カボチャケーキ             | 豆乳、白身魚（キング）、〇牛乳、〇卵、豚肉、みそ        | 米、じゃがいも、〇米粉、〇無塩バター、〇きび糖、油、黒糖、白ごま、ごま油                      | ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇かぼちゃ、ひじき                                | みりん、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