



11 月 献 立 表



2024年11月

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 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ひじき炒め 豆腐スープ	有機無調整豆乳	紅芋ちんすこう りんご	豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇ラード、油、〇紅芋粉	〇りんご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩
2 土	マーボー豆腐どんぶり わかめスープ オレンジ	有機無調整豆乳	肉まん	豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ 〇鮭フレーク	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、たまねぎ	しょうゆ、みりん
4 月	 振替休日 						
5 火	ごはん 鶏のバイン煮 春雨サラダ 青菜みそ汁	有機無調整豆乳	根菜かき揚げ かき	豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇揚げ油、はるさめ、きび糖、ごま油	〇かき、こまつな、バイン、えのきたけ、〇にんじん、きゅうり、〇ごぼう、にんじん、〇コーン缶、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、酢
6 水	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳	きなこトースト	豆乳、豚肉、沖縄豆腐、〇きな粉、みそ、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	米、〇食パン、しらたき、〇無塩バター、〇きび砂糖、黒砂糖、片栗粉、油	オレンジ、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
7 木	カレーライス 無塩せきウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳	チヂミ りんご	豆乳、豚肉、〇調製豆乳、ウィンナー、〇ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇上新粉、〇きび糖、〇ごま油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇コーン缶、ピーマン、しめじ、〇にら	カレールウ、〇しょうゆ、〇食塩、和風ドレッシング
8 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	有機無調整豆乳	人参わかめおにぎり	豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、黒砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、〇にんじん、にら、〇わかめふりかけ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩
9 土	昆布ごはん 揚げ出し豆腐 豚汁	有機無調整豆乳	バナナ	豆乳、豚肉、みそ、豆腐	米、じゃがいも、片栗粉	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、みりん
11 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳	ココア蒸しケーキ かき	豆乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇黒砂糖、〇油、きび砂糖、ごま油、油	〇かき、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、みりん、酢
12 火	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	有機無調整豆乳	サーターアンダギー オレンジ	豆乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇揚げ油、押麦、〇ラード、片栗粉	〇オレンジ、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	みりん、しょうゆ、カレー粉
13 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	有機無調整豆乳	マカロニのトマト煮	豆乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、油、〇きび砂糖、〇油、黒砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、〇トマトペースト、〇たまねぎ、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、〇にんにく、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩、〇コンソメ、〇パセリ粉
14 木	ごはん 魚のコーン焼き クービイリチー 青菜すまし汁	有機無調整豆乳	ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、〇鶏もも肉	〇米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく、きび砂糖、油	にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、〇赤ピーマン、刻みこんぶ、〇ねぎ、切り干しだいこん、〇ひじき	しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇食塩、食塩、パセリ粉
15 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	有機無調整豆乳	きな粉スコーン バナナ	豆乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、〇きな粉	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇きび糖、片栗粉、黒砂糖	〇バナナ、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
16 土	ドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	有機無調整豆乳	バナナ	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、〇バナナ	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース
18 月	ごはん 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え 大根みそ汁	有機無調整豆乳	芋かりんとう かき	豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、きび砂糖、〇白ごま、白ごま、ごま油	〇かき、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
19 火	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳	ちんぴん バナナ	豆乳、〇調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、カレー粉、和風ドレッシング
20 水	麦ごはん のり納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	有機無調整豆乳	ピザトースト	豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、油揚げ	米、〇食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、〇たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、〇ピーマン、のり佃煮、〇コーン缶、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん
21 木	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ	有機無調整豆乳	ミネラルふりかけおにぎり	豆乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	〇米、米、〇きび糖、黒砂糖、油	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、ひじき、〇ミネラルふりかけ	しょうゆ、みりん、〇みりん
22 金	 お弁当会 						
23 土	 勤労感謝の日 						
25 月	ごはん マーボー豆腐 ツナ和え キャベツスープ	有機無調整豆乳	スウィートポテト りんご	豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇きび糖、油、黒砂糖、片栗粉	〇りんご、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、〇マーマレード、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩
26 火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	有機無調整豆乳	ショートブレッド(黒糖) オレンジ	豆乳、白身魚(キング)、豚肉、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	みりん、ケチャップ、しょうゆ、食塩
27 水	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	有機無調整豆乳	スコーン かき	豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、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、〇三温糖、油	〇かき、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、ねぎ	みりん、しょうゆ
28 木	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	有機無調整豆乳	マーマレードケーキ	豆乳、調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、鶏もも肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、〇米粉、〇無塩バター、〇きび糖、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、油、パン粉、〇きび砂糖	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、〇マーマレード、ねぎ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉
29 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	有機無調整豆乳	ピラフおにぎり	豆乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇にんじん、〇たまねぎ、こまつな、えのきたけ、〇ピーマン、ピーマン、にんにく	カレールウ、ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇コンソメ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
30 土	もずくどんぶり ゆし豆腐スープ バナナ	有機無調整豆乳	おかかおにぎり	豆乳、鶏ひき肉、ゆし豆腐	米、片栗粉、黒砂糖	バナナ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、〇おかかふりかけ	しょうゆ、みりん

☆ 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