



12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				
			【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	
2月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	有機無調整豆乳	さつま芋のポテトフライ みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、黒糖、油、片栗粉、○きび糖	○みかん、だいこん、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、かつお節
3火	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	有機無調整豆乳	あずきスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○きび糖、サラダ用スパゲティ、油、黒糖	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
4水	あわごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳	黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒糖、あわ、きび糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、○もも缶、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん
5木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳	切干し大根ヒヤチー りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	カレールー、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、和風ドレッシング
6金	中華どんぶり ナムル オレンジ	有機無調整豆乳	そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚ひき肉	米、○米、きび糖、ごま油、片栗粉、○黒糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、ひじき、○しょうが、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酢、○みりん
7土	🎄 ☆ おゆうぎかい ☆ 🎄						
9月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁	有機無調整豆乳	みそポーポー バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、油、○きび糖、黒糖、○油、片栗粉	○バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、○しょうが、カットわかめ	しょうゆ、○みりん
10火	麦ごはん おかか納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ	有機無調整豆乳	豆乳くずもち みかん	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、押麦	○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
11水	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏の甘酢煮 おかか和え	有機無調整豆乳	みそクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○みそ	米、○小麦粉、○黒糖、○油、きび糖、片栗粉	○りんご、とうがん、にんじん、たまねぎ、もやし、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、酢、食塩
12木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳	さつま芋蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○黒糖、きび糖、片栗粉、ごま油、油	○オレンジ、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、
13金	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	有機無調整豆乳	わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	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
14土	ピラフ 春雨野菜スープ おかか和え	有機無調整豆乳	しゃけおにぎり	沖縄豆腐、豚肉、しゃけ	米、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
16月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根スープ	有機無調整豆乳	人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○黒糖、はるさめ、油、○白ごま、きび糖	○オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩、○シナモン
17火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーツナ和え じゃが芋スープ	有機無調整豆乳	おかか昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、油、○きび糖、黒糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、生しいたけ、○塩こんぶ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、ウスターソース、食塩
18水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ おかか和え 豚汁	有機無調整豆乳	ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩
19木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	有機無調整豆乳	ミートトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、○きび糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶	○ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、○ウスターソース、食塩
20金	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	有機無調整豆乳	黒糖スコーン りんご	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、あわ、きび糖、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩
21土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 人参のツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳	ミネラルふりかけおにぎり	豚肉、ツナ	米、油、きび糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ
23月	沖縄そば おかか和え みかん	有機無調整豆乳	ジュシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏もも肉	沖縄そば、○米、きび糖	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ひじき	みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩
24火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	有機無調整豆乳	パンプキンスープ クラッカー	保育乳、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
25水	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	有機無調整豆乳	Xmasクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、黒糖	○りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、コーン缶、○レーズン	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩
26木	ウッチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	有機無調整豆乳	ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○きび糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、きび糖、油、焼ふ(星の麩)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉
27金	🧸 ☆ お 弁 当 会 ☆ 🧸						
28土	わかめごはん おかか和え 豚汁		★	豚肉、みそ、ツナ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	

☆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