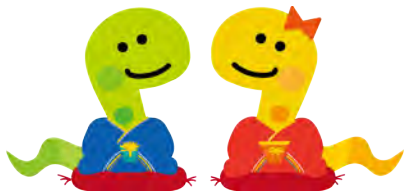




2025年1月



1 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
4 土	昆布ごはん さつま芋豚汁 オレンジ	有機無調整豆乳	ミニ肉まん りんご	無調整豆乳、豚肉、みそ	米、さつまいも	オレンジ、○りんご、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	
6 月	ドライカレー 無塩せきウィンナー ブロッコリーサラダ 大根スープ	有機無調整豆乳	抹茶蒸しケーキ バナナ	無調整豆乳、豚肉、ウィンナー	米、○米粉、○薄力粉、じゃがいも	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○わかめふりかけ	カレールウ、和風ドレッシング
7 火	ごはん 豚と野菜の生姜焼き ポテトフライ 大根の味噌汁	有機無調整豆乳	おかかおにぎり	無調整豆乳、豚肉、ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、油	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
8 水	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 冬瓜スープ	有機無調整豆乳	芋くずてんぷら みかん	無調整豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○きび糖、押麦、油	○みかん、キャベツ、たまねぎ、とうがん、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
9 木	ごはん 鶏のパン煮 春雨チャンプルー じゃが芋スープ	有機無調整豆乳	ココアスコーン りんご	無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○きび糖、○無塩バター、はるさめ、黒砂糖、油	○りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、パン、こまつな、えのきたけ	しょうゆ、みりん、食塩
10 金	ごはん 肉じゃが おかか和え キャベツみそ汁	有機無調整豆乳	ムーチャー	無調整豆乳、豚肉、○鶏ひき肉、みそ	米、○さつまいも、○きび糖、じゃがいも、○もち粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、しめじ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、
11 土	マーボー豆腐どんぶり マカロニサラダ わかめスープ みかん	有機無調整豆乳	みそおにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉、みそ、○みそ	米、油、マカロニ、○きび糖	みかん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、きゅうり、カットわかめ	みりん、しょうゆ
13 月	 成 人 の 日 						
14 火	  お 弁 当 会  						
15 水	ジャージャー肉みそ丼 キャベツごま和え 豆腐スープ	有機無調整豆乳	ホットケーキ みかん	無調整豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ、大豆水煮	米、○米粉、○きび糖、油、黒砂糖、すりごま、片栗粉	○みかん、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、ねぎ、○かぼちゃ、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
16 木	ごはん 豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	有機無調整豆乳	五目おにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉、調製豆乳、○豚肉、チーズ、豆腐、ツナ油漬缶	○米、米、きび糖、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
17 金	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ おかか和え	有機無調整豆乳	人参ツナおにぎり	無調整豆乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、きび糖	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
18 土	五目ごはん 豆腐スープ バナナ	有機無調整豆乳	塩昆布おにぎり	無調整豆乳、沖縄豆腐、鶏もも肉	米、○米	バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
20 月	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳	ごまちゃんすこう パン	無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○きび糖、○ラード、黒砂糖、○すりごま、片栗粉、油	オレンジ、○パン、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ
21 火	ごはん 魚のオーロラ焼き キャベツおかか炒め 青菜みそ汁	有機無調整豆乳	きな粉スコーン りんご	無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、○薄力粉、じゃがいも、○無塩バター、○きび糖、マヨネーズ、油、黒砂糖	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩
22 水	ごはん 松風焼き ナムル 豆腐スープ	有機無調整豆乳	抹茶蒸しケーキ バナナ	無調整豆乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○米粉、パン粉、○油、○黒砂糖、きび糖、ごま油、白ごま	○バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、ひじき	みりん、しょうゆ、酢、食塩
23 木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳	オートミールクッキー オレンジ	無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○薄力粉、しらたき、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、きび糖、油、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、にんじん、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、みりん、酢
24 金	スパゲティミートソース おかか和え キャベツスープ	有機無調整豆乳	昆布おにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき	トマトソース、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩
25 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	ミネラルふりかけおにぎり	無調整豆乳、ゆし豆腐、鶏ひき肉	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、ミネラルふりかけ	しょうゆ、みりん
27 月	麦ごはん おかか納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	有機無調整豆乳	芋てんぷら オレンジ	無調整豆乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、黒砂糖	○オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ
28 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	有機無調整豆乳	マカロニのカレー煮	無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉	じゃがいも、米、○マカロニ、○油、黒砂糖、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
29 水	あわごはん 魚のみそ焼き クービリチー 青菜すまし汁	有機無調整豆乳	サーターアンダギー オレンジ	無調整豆乳、白身魚(キング)、三枚肉、○卵、油揚げ、みそ	米、○小麦粉、じゃがいも、こんにゃく、○黒砂糖、○揚げ油、あわ、きび糖、○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、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、食塩
30 木	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	有機無調整豆乳	マーマレードケーキ	無調整豆乳、鶏もも肉、○卵、○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、片栗粉、揚げ油、○黒砂糖、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、○マーマレード、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、みりん、食塩
31 金	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	みそおにぎり	無調整豆乳、豆腐、ウィンナー、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、○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、○味付けのり	しょうゆ、みりん、○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