



2024年12月

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	（○はおやつ材料） 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	保育乳 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、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○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	保育乳 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、○ 三温糖、サラダ用スパゲティ、 油、砂糖	○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	保育乳 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、○砂糖、あわ、砂糖、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 ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチー りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウイ 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	カレールウ、○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	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、 ○豚ひき肉	米、○米、砂糖、ごま油、片栗粉、 ○砂糖、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	そぼろどんぶり 黄桃		豚ひき肉、鶏ひき肉	米、油	もも缶、こまつな、にんじん、コー ン缶、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩
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	保育乳 みそボーボー 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、○砂糖、三温糖、○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	保育乳 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	保育乳 みそクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○みそ	米、○小麦粉、○三温糖、○油、 砂糖、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	保育乳 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、○砂糖、砂 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	保育乳 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		沖縄豆腐、豚肉	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	保育乳 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、○砂糖、はるさめ、油、○ 白ごま、砂糖	○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	保育乳 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、○砂 糖、砂糖	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 ちくわイソペ揚げ おかか和え 豚汁	保育乳 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	☆ お 弁 当 会 ☆	保育乳 豆乳ココアプリン せんべい	保育乳、○調製豆乳	○砂糖	○粉かんとん	
20金	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 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、砂糖、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 オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、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	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 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、砂糖	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
24火	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 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、○ 砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○ コーンフレーク、油、砂糖	○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
25水	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	保育乳 お誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆 腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、 ○無塩バター、○生クリーム、パン 粉、片栗粉、砂糖、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
26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	保育乳 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、○三温糖	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
27金	沖縄そば おかか和え みかん	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏 もも肉	沖縄そば、○米、砂糖	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
28土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	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