



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 さつま豚汁			豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	
6 月	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳	わかめおにぎり	保育乳、豚肉、ウィンナー	米、〇米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 〇わかめふりかけ	カレールウ、和 風ドレッシング
7 火	ジャージャー肉みそ丼 キャベツごま和え 豆腐スープ	保育乳	ムーチャー みかん	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄 豆腐、みそ、大豆水煮	米、〇もち粉、〇砂糖、油、砂糖、す りごま、片栗粉	〇みかん、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、〇かぼちゃ、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
8 水	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳	芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、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、〇砂 糖、押麦、油	〇もも缶、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
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	保育乳	ココアスコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇ブレ ンヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、〇三温 糖、〇無塩バター、はるさめ、砂糖、 油	〇りんご、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、パン缶、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	保育乳	ミートサンド	保育乳、豚肉、〇鶏ひき肉、みそ	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇三 温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もや し、こまつな、〇にんじん、〇たまね ぎ、しめじ、カットわかめ	〇ケチャップ、み りん、しょうゆ、 〇ウスターソー ス
11 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ			沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、にんにく	
13 月	<div> 成 人 の 日 </div>						
14 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳	ごまちゃんすこう パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツ ナ油漬缶	米、〇小麦粉、しらたき、〇三温糖、 〇ラード、砂糖、〇すりごま、片栗 粉、油	オレンジ、〇パン缶、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
15 水	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳	黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、豚 肉、みそ、〇こしあん(生)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒 砂糖、あわ	〇バナナ、だいこん、キャベツ、にん じん、こまつな、えのきたけ、マーマ レード	しょうゆ、みりん
16 木	☆ お 弁 当 会 ☆	保育乳	スウィートポテト りんご	保育乳、〇調製豆乳	〇さつまいも、〇生クリーム、〇三 温糖	〇りんご、〇マーマレード	
17 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え	保育乳	人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬 缶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ 油、油、砂糖	こまつな、キャベツ、〇にんじん、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、〇食 塩
18 土	五目ごはん 豆腐スープ			沖縄豆腐、鶏もも肉	米	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	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	保育乳	芋てんぷら オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	〇オレンジ、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
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	保育乳	きな粉スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 ブレンヨーグルト、みそ、〇卵、〇 きな粉	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩 バター、〇三温糖、マヨネーズ、油、 砂糖	〇りんご、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 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ	保育乳	みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、み そ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	〇米、米、〇三温糖、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、〇味 付けのり	しょうゆ、みり ん、〇みりん
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	保育乳	オートミールクッキー オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇 卵、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらた き、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇 オートミール、三温糖、油、〇黒ご ま、砂糖	〇オレンジ、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	保育乳	昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ、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、〇塩こん 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 黄桃			鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん
27 月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	保育乳	五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、〇豚 肉、チーズ、高野豆腐、ツナ油漬缶	〇米、米、砂糖、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、〇にんじ ん、しめじ、〇ピーマン、〇干しい たけ、にんにく	みりん、しょう ゆ、〇しょうゆ、 〇食塩、コンソ メ、食塩
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	保育乳	マカロニのカレー煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも 肉	じゃがいも、米、〇マカロニ、〇油、 油、砂糖、片栗粉	〇たまねぎ、にんじん、こまつな、えの きたけ、〇にんじん、〇コーン缶、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きく らげ、〇にんにく	しょうゆ、みり ん、〇カレール ウ、〇ケチャッ プ、食塩、〇ウス ターソース
29 水	あわごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 青菜すまし汁	保育乳	サーターアングギー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 〇卵、油揚げ、みそ	米、〇小麦粉、じゃがいも、こんにゃ く、〇砂糖、〇揚げ油、あわ、砂糖、 〇ラード、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、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	ごはん 松風焼き ナムル 豆腐スープ	保育乳	抹茶蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、〇調 製豆乳、〇こしあん(生)、ツナ油漬 缶、みそ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇 油、〇砂糖、砂糖、ごま油、白ごま	〇バナナ、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
31 金	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	保育乳	お誕生ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、 ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、〇三温糖、〇生ク リーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、 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、〇 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

☆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