



2025年1月



## 1月献立表



2025

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名				(○はおやつ材料)
			【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		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、○米、じゃがいも	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	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、○もち粉、○砂糖、油、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
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、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○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 鶏のパイン煮 春雨チャンプルー ジャガ芋スープ	保育乳	ココアスコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○ブレンショーグルト、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、はるさめ、砂糖、油	○りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、パイン缶、こまつな、えのきだけ	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、○鶏ひき肉、みそ	米、○ロールパン、じゃがいも、○三温糖	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	○チヤップ、みりん、しょうゆ、○ウスターーソース
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、干しいたけ、にんにく	
13 月	成人の日						
14 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳	ごまちんすこう パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○三温糖、○ラード、砂糖、○すりごま、片栗粉、油	オレンジ、○パイン缶、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、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、あわ	○バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、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、○調製豆乳	○さつまいも、○生クリーム、○三温糖	○りんご、○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、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	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			沖縄豆腐、鶏もも肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきだけ、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	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、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
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、○ブレンショーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、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 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、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、○三温糖、砂糖、油	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、こんぶ、ひじき、○味付けのり	しょうゆ、みりん、○みりん
23 木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 ジャガ芋みそ汁	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、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、三温糖、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	保育乳	昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティー、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきだけ、○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、○豚肉、チーズ、高野豆腐、ツナ油漬缶	○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、○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、コーン粉、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、○鶏もも肉	じゃがいも、米、○マカロニ、○油、油、砂糖、片栗粉	○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、○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、油、食塩、○ウスターーソース
29 水	あわごはん 魚のみそ焼き クーブリチー 青菜すまし汁	保育乳	サーティー・アンダギー オレンジ	保育乳、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、○砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、○ラード、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきだけ、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、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、○砂糖、砂糖、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
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、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、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

☆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