



7月献立表



2025年7月

宜野湾市 保育こども園課

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	
1 火	ごはん 豚と野菜しようが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー すいか	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じやがいも、米、○小麦粉、揚げ油、○油、油、三温糖、片栗粉	○すいか、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきだけ、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ねぎ、○切り干しただいこん、しようが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○ウスターーソース、○食塩	
2 水	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物の炒め煮 ジャガ芋スープ	保育乳 バナナケーキ パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、はるさめ、ごま油	○パイン缶、こまつな、○バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩	
3 木	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶	○米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、こまつな、にんじん、○にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しようが	しょうゆ、みりん、酢、○食塩	
4 金	ごはん バーベキューチキン ごま和え 豚汁	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、豚肉、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、油	○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう、○もも缶	ケチャップ、しょうゆ、ウスターーソース、みりん	
5 土	もずくどんぶり オレンジ		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しようが	しょうゆ、みりん	
7 月	七夕ちらし寿司 鶏のパイン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 ゼリー クラッカー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、砂糖、焼ふ(星の魅)、白ごま	とうがん、にんじん、パイン缶、えのきだけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのり、しようが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、和風ドレッシング	
8 火	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、○卵、油揚げ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきだけ、生しいたけ、切り干したいこん	みりん、しょうゆ、食塩	
9 水	麦ごはん のり納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	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、にんじん、ゴーヤー、えのきだけ、のり佃煮	食塩、みりん、しょうゆ	
10 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイヤイリチー ジャガ芋みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、豚肉	○米、米、じゃがいも、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーマレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩	
11 金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 冬瓜みそ汁	保育乳 ごまスコーン すいか	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、○白ごま、○すりごま、片栗粉	○すいか、たまねぎ、トマト水煮缶、とうがん、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ	
12 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきだけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	
14 月	チキンカレーライス ウィンナー プロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、ワインナー、○調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	カレールウ、和風ドレッシング	
15 火	ごはん 魚のみぞ焼き プロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ひじき	みりん、しょうゆ、食塩	
16 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め ジャガ芋おかか煮 豆腐みそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、えのきだけ、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、○コンソメ、食塩、○パセリ粉	
17 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	○イナガ一		
18 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○わかめふりかけ	みりん、しょうゆ、酢、食塩	
19 土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	カレールウ、ケチャップ、ウスターーソース	
21 月	海の日						
22 火	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきだけ、○ブルーベリージャム、カットわかめ	みりん、しょうゆ	
23 水	カレーうどん ちくわイソベ揚げ プロッコリーのツナ和え	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、ピーマン、○たまねぎ、○しょうが、あおのり	カレールウ、○しょうゆ、○みりん、みりん、しょうゆ	
24 木	あわごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 冬瓜すまし汁	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、はるさめ、あわ、油	○すいか、キャベツ、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきだけ、ピーマン	みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	
25 金	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き プロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 お誕生ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、○赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○イナガ一	コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風ドレッシング	
26 土	わかめごはん さつま芋豚汁		豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ		
28 月	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タビオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○パイン缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	
29 火	そぼろ(四色)どんぶり プロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ポテトトースト	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	
30 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	○米、スパゲティー、砂糖、○砂糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、切り干したいこん、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、ウスターーソース、コンソメ、食塩	
31 木	麦ごはん おかか納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、押麦、ごま油、砂糖	○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干したいこん、○マーマレード、黒きくらげ	みりん、しょうゆ	

☆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