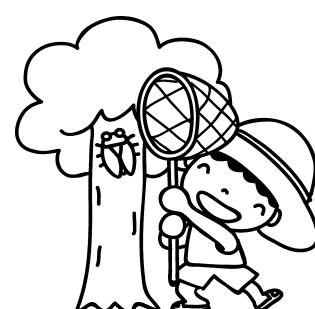


8月献立表



宜野湾市 保育こども園課

2025年8月

| 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】 热と力になるもの | 【緑】 体の調子を整えるもの | | |
| 1 金 | ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁 | 保育乳 オレンジ蒸しケーキ バナナ | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○こ しあん(生)、油揚げ | 米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○ 油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、 油 | ○バナナ、たまねぎ、にんじん、○オ レンジジュース、こまつな、きゅうり、 パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干し しいたけ | ケチャップ、しょう ゆ、酢 | |
| 2 土 | 鶏五目ごはん 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 | |
| 4 月 | ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ | 保育乳 芋かりんとう すいか | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひき 肉、みそ、ツナ油漬缶 | ○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ 油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、 砂糖、片栗粉 | ○すいか、にんじん、キャベツ、もや し、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、た けのこ(ゆで)、干ししいたけ、にんにく | しょうゆ、みりん、食 塩 | |
| 5 火 | ビビンバ 冬瓜みそ汁 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、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、とうがん、○たまねぎ、もやし、 コーン缶、しめじ、○クリームコーン 缶、にんにく、しょうが、カットわかめ | みりん、しょうゆ、○ コンソメ、○バセリ 粉 | |
| 6 水 | 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 チヂミ パイン(生) | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆 腐、油揚げ、○ツナ油漬缶 | じゃがいも、米、○小麦粉、○上新 粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、 片栗粉 | ○パイナップル、にんじん、こまつな、 えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ピーマン、○にら、黒 きくらげ、○パイン缶 | しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、○食塩、 食塩 | |
| 7 木 | あわごはん 鶏のみそ焼き 野菜ひじき炒め じゃが芋スープ | 保育乳 ココアスコーン オレンジ | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○ブレーン ヨーグルト、○卵、みそ | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バ ター、○三温糖、あわ、油、砂糖、白 ごま、ごま油 | ○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、こまつな、えのきたけ、ピーマ ン、ひじき | みりん、しょうゆ、食 塩 | |
| 8 金 | 肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え | 保育乳 みそおにぎり | 保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬 缶、○みそ | ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 ○三温糖、油、砂糖、すりごま | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 カットわかめ、○味付けのり、あおの り | みりん、しょうゆ、食 塩、○みりん | |
| 9 土 | そぼろどんぶり オレンジ | | ● ● | 豚ひき肉 | 米、油 | オレンジ、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 |
| 11 月 | | | | 山 の 日 | | | |
| 12 火 | 麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 | 保育乳 芋てんぶら すいか | 保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚 肉、みそ、油揚げ | ○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ 油、押麦、油 | ○すいか、たまねぎ、キャベツ、ゴー ヤー、にんじん、えのきたけ、オクラ、 ねぎ | みりん、しょうゆ、食 塩 | |
| 13 水 | ごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁 | 保育乳 ショートブレッド(ジャム) 黄桃 | 保育乳、鶏もも肉、ブレーンヨーグル ト、豚肉、みそ、○牛乳 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バ ター、○砂糖、油 | ○もも缶、キャベツ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、もずく、しめじ、○マー マレード、ピーマン、にんにく | みりん、ケチャ ップ、しょうゆ、カレー 粉、食塩 | |
| 14 木 | ☆ お弁当会 ☆ | 保育乳 ジャムサンド | 保育乳 | ○食パン | ○いちごジャム | | |
| 15 金 | ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ | 保育乳 シリアルバー バナナ | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬 缶、みそ | 米、○コーンフレーク、サラダ用スパ ゲティー、○無塩バター、あわ、油、 砂糖 | ○バナナ、たまねぎ、にんじん、な す、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマ ン | 和風ドレッシング、 しょうゆ、みりん、食 塩 | |
| 16 土 | ピラフおにぎり 春雨野菜スープ | | ● ● | 豚肉、沖縄豆腐 | 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 |
| 18 月 | ごはん 鶏肉オーロラ焼き パパイヤイリチー ジャガ芋みそ汁 | 保育乳 あずきスコーン オレンジ | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○ブレーン ヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、 ○卵 | 米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バ ター、○黒砂糖、マヨネーズ、油、砂 糖 | ○オレンジ、青パパイヤ、こまつな、 にんじん、しめじ、にら、ひじき | ケチャップ、食塩 | |
| 19 火 | ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ | 保育乳 みそポーポー バナナ | 保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚 肉、○ツナ油漬缶、○みそ、みそ | 米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、片 栗粉、白ごま、○油 | ○バナナ、こまつな、たまねぎ、もや し、にんじん、コーン缶、えのきたけ、 ピーマン、切り干しだいこん、黒きくら げ、○しょうが | みりん、しょうゆ、○ みりん、食塩 | |
| 20 水 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ | 保育乳 さつまいものケーキ パイン(生) | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、○卵、みそ、○牛乳、ツナ油漬缶 | 米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、押麦、砂糖、○砂糖、 油、片栗粉 | ○パイナップル、どうがん、にんじん、 こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、干ししいたけ、しょう が、○パイン缶 | みりん、しょうゆ、食 塩 | |
| 21 木 | ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーごま和え キャベツすまし汁 | 保育乳 ジューシーおにぎり | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉 | ○米、米、じゃがいも、油、すりごま、 砂糖 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッ coli、えのきたけ、○赤ピーマン、生 しいたけ、○ねぎ、○黒きくらげ | ケチャップ、みり ん、しょうゆ、○ じょゆ、ウスターソース、○食塩、食 塩 | |
| 22 金 | ジャージャーめん 豆腐スープ オレンジ | 保育乳 おかか昆布おにぎり | 保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ | ゆで中華めん、○米、油、○砂糖、砂 糖、片栗粉 | オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、 きゅうり、たけのこ(ゆで)、えのきた け、こまつな、○塩こんぶ、黒きくら げ、干ししいたけ、にんにく、しょうが | みりん、しょうゆ、○ みりん、○しょうゆ、 食塩 | |
| 23 土 | 豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 黄桃 | | ● ● | 豚肉 | 米、油、砂糖、片栗粉 | もも缶、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが | しょうゆ |
| 25 月 | 冬瓜のあんかけどんぶり 鶏の甘酢煮 キャベツごま和え | 保育乳 黒糖ちんすこう すいか | 保育乳、鶏もも肉、豚肉 | 米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、 ○黒砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉 | ○すいか、どうがん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、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 | |
| 26 火 | 夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え | 保育乳 ピザトースト | 保育乳、豚肉、ワインナー、○ピザ用 チーズ、○ツナ油漬缶 | 米、○食パン、じゃがいも | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、 きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水 煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ | カレー味、和風ド レッシング | |
| 27 水 | 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 ピラフおにぎり | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚肉、み そ | 米、米、じゃがいも、しらたき、三温 糖、油、砂糖 | ○にんじん、にんじん、○たまねぎ、 キャベツ、しめじ、長ねぎ、生しいた け、ピーマン、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、○コンソメ | |
| 28 木 | あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 | 保育乳 ストーンクッキー オレンジ | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、○牛乳、○きな粉 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○三温 糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、○ コーンフレーク、あわ、砂糖、油 | ○オレンジ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマ ン、○レーズン | しょうゆ、みりん、食 塩 | |
| 29 金 | ウツチンライス ハンバーグ ブロッコリーサラダ マッシュポテト ワカメスープ | 保育乳 お誕生ケーキ | 保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、 ○牛乳、ツナ油漬缶 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○ 無塩バター、○三温糖、○生クリー ム、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗 粉、砂糖 | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、え のきたけ、クリームコーン缶、○マー マレード、ねぎ、カットわかめ | ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウス ターソース、食塩、 カレーパ、和風ドレ ッシング | |
| 30 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