



2025年8月



# 8月献立表



宜野湾市 保育こども園課

| 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<br>(○はおやつ材料)   | その他調味料                                  |
| 1金  | ごはん 酢豚<br>春雨サラダ 豆腐みそ汁                        | 保育乳<br>オレンジ蒸しケーキ<br>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、干しいたけ                | ケチャップ、しょうゆ、酢                            |
| 2土  | 鶏五目ごはん<br>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                             |
| 4月  | ごはん マーボー豆腐<br>ナムル キャベツスープ                    | 保育乳<br>芋かりんとう<br>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)、干しいたけ、にんにく                   | しょうゆ、みりん、酢、食塩                           |
| 5火  | ビビンバ<br>冬瓜みそ汁 オレンジ                           | 保育乳<br>パンプキンスープ<br>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、○パセリ粉                    |
| 6水  | ごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 豆腐スープ               | 保育乳<br>チヂミ<br>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<br>野菜ひじき炒め じゃが芋スープ              | 保育乳<br>ココアスコーン<br>オレンジ     | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○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<br>ごま和え                     | 保育乳<br>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<br>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 | <div>山の日</div> <div></div>                   |                            |                                      |  |   |   |
| 12火 | 麦ごはん オクラ納豆<br>ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁             | 保育乳<br>芋てんぷら<br>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<br>もずくチャンプルー 青菜みそ汁              | 保育乳<br>ショートブレッド(ジャム)<br>黄桃 | 保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、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<br>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<br>和風スパゲティサラダ 豆腐スープ              | 保育乳<br>シリアルパー<br>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<br>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<br>パパイヤイリチー ジャが芋みそ汁             | 保育乳<br>あずきスコーン<br>オレンジ     | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、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<br>切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ                | 保育乳<br>みそポーポー<br>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<br>納豆みそ 冬瓜スープ                    | 保育乳<br>さつまいものケーキ<br>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、とうがん、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<br>ブロッコリーごま和え キャベツすまし汁       | 保育乳<br>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、ブロッコリー、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、○しょうゆ、ウスターソース、○食塩、食塩     |
| 22金 | ジャージャーめん<br>豆腐スープ オレンジ                       | 保育乳<br>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 | 豚と野菜ｼｮｳが焼きどんぶり<br>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<br>鶏の甘酢煮 キャベツごま和え                | 保育乳<br>黒糖ちんすこう<br>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、とうがん、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 ウインナー<br>オクラ昆布和え                      | 保育乳<br>ピザトースト              | 保育乳、豚肉、ウインナー、○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                | カレールウ、和風ドレッシング                          |
| 27水 | ごはん 肉とうふ煮<br>切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁                | 保育乳<br>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<br>春雨チャンプルー 青菜みそ汁                | 保育乳<br>ストーンクッキー<br>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 | ウッチンライス ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ マッシュポテト<br>ワカメスープ | 保育乳<br>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、カレー粉、和風ドレッシング |
| 30土 | わかめごはん<br>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