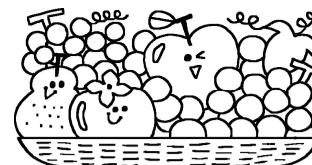


## 9月献立表



2025年9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 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 さつま芋のポテトフライ 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、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖、○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、切り干しだいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ	
2 火	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ちんぴん パイン缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、すりごま	にんじん、○パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、えのきだけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ	
3 水	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 黄桃	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、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、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	
4 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	にんじん、とうがん、こまつな、キャベツ、○赤ピーマン、○ねぎ、○ひじき	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩	
5 金	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 ごまスコーン なし	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ブレニヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティー、油、○すりごま、砂糖、片栗粉	○なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、きゅうり、黄ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩、和風ドレッシング	
6 土	昆布ごはん 鶏と春雨のスープ		鶏もも肉	米、はるさめ	にんじん、キャベツ、ねぎ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、食塩	
8 月	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、○卵、ツナ油漬缶、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	
9 火	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ	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	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、油	ブロッコリー、○パイン缶、とうがん、こまつな、○バナナ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、しめじ、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩、バセリ粉	
10 水	ベジタブルカレー ウィンナー オクラおかか和え	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン	カレールウ、和風ドレッシング	
11 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 パパイヤイリチー じゃが芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○油揚げ、みそ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま	青パパイヤ、にんじん、こまつな、えのきだけ、○にんじん、マーマレード、にら、○干しいたけ、ひじき、○味付けのり	しょうゆ、○酢、○みりん、○食塩、食塩	
12 金	中華どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、和風ドレッシング、○紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん	
13 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	パイン缶、たまねぎ、にんじん、干しこいだけ、にんにく	しょうゆ	
15 月	敬老の日						
16 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 ショートブレッド なし	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、はるさめ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ	みりん、しょうゆ、食塩	
17 水	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 バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、○油、油、三温糖、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ねぎ、○切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、食塩	
18 木	☆ お弁当会 ☆						
19 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○わかめふりかけ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	
20 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	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	
22 月	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 冬瓜すまし汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○ブレニヨーグルト、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、とうがん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩	
23 火	秋分の日						
24 水	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	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、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきだけ、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく	カレールウ、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング	
25 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ	
26 金	ウツチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生日ケーキ(ココア)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩	
27 土	もずくどんぶり オレンジ		鶏ひき肉	米、砂糖、片栗粉	オレンジ、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	
29 月	あわごはん 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、あわ、○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、食塩、○ウスターソース	
30 火	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物の炒め煮 冬瓜スープ	保育乳 人参ケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、はるさめ(緑豆)、油、○白ごま	○バナナ、とうがん、こまつな、えのきだけ、○にんじん、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しこいだけ	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩、○シナモン	

☆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