



1月献立表



2026年1月

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	その他調味料
5月	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 抹茶蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	カレーパウダー、和風ドレッシング
6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 ポテトサンド	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、大豆水煮	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、片栗粉	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、○にんじん、○きゅうり、ねぎ、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、○カレー粉
7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 芋てんぷら みかん	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油	○みかん、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
8木	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉
9金	ごはん パーベキューチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○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、砂糖、油	○りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、ピーマン、○ブルーベリージャム	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩
10土	もずくどんぶり パイン缶		鶏ひき肉	米、砂糖、片栗粉	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん
12月	成人の日					
13火	あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き 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、えのきたけ、マーメレード	しょうゆ、みりん
14水	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、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、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
15木	☆ お弁当会 ☆					
16金	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ おかか和え	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、○マーメレード	
17土	マーボー豆腐どんぶり みかん		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	みかん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ
19月	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 オートミールクッキー りんご	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	○りんご、にんじん、キャベツ、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
20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、砂糖、片栗粉	○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○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、○カレーパウダー、○ケチャップ、食塩、○ウスターソース
21水	あわごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 青菜すまし汁	保育乳 サーターアンダギー オレンジ	保育乳、白身魚、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、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、みりん、食塩
22木	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、コンソメ、食塩
23金	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツみそ汁	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ	米、○もち粉、○砂糖、押麦	○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、○かぼちゃ、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
24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	
26月	ごはん 松風焼き 切干大根の和え物 豆腐スープ	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、三温糖、砂糖、片栗粉、○黒ごま、白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	みりん、しょうゆ、酢、食塩
27火	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 チヂミ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、油、三温糖、ごま油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、○コーン缶、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、○にら、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、食塩、食塩
28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、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、ひじき、○味付けのり	しょうゆ、みりん、○みりん
29木	みそすき丼 ツナ和え みかん	保育乳 紅芋ちんすこう パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○ラード、○紅芋粉、砂糖、片栗粉、油	みかん、○パイン缶、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
30金	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、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、ひじき、○味付けのり	しょうゆ、みりん、○みりん
31土	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 マーメレードケーキ	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、○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、えのきたけ、クリームコーン缶、○マーメレード、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、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