



# 1月 献立表

2019年01月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付      | 献立名                                  | おやつ                      | 材料名<br>(○はおやつ材料)                       |  |   |
|---------|--------------------------------------|--------------------------|--|--|---|
|         |                                      |                          | 血や肉や骨になるもの                             | 熱と力になるもの   | 体の調子を整えるもの  |
| 4<br>金  | あわごはん マーボー豆腐<br>春雨サラダ 大根スープ          | 保育乳<br>スويートポテト<br>パイント缶 | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ                | ○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉     | ○パイント缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒さくらげ、干しいたけ、にんにく                |
| 5<br>土  | わかめごはん<br>豚汁                         |                          | 豚肉、みそ                                  | 米、じゃがいも  | にんじん、ごぼう、わかめふりかけ  |
| 7<br>月  | 麦ごはん 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>黄桃蒸しケーキ<br>りんご    | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵                   | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、砂糖、片栗粉                     | ○りんご、にんじん、チングンサイ、○もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒さくらげ                  |
| 8<br>火  | ごはん チキン豆乳シチュー<br>ブロッコリー炒め オレンジ       | 保育乳<br>焼きそば              | 保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉                      | ○ゆで中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、バター、○油、油、すりごま                        | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、○にら                 |
| 9<br>水  | ごはん 魚のコーン揚げ<br>キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ   | 保育乳<br>ライ麦スコーン<br>パイント缶  | 保育乳、白身魚、○調製豆乳、豚肉                       | 米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油                           | キャベツ、○パイント缶、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき                 |
| 10<br>木 | ピーンズカレー ウィンナー<br>ナムル                 | 保育乳<br>ムーチー<br>みかん       | 保育乳、豚肉、ウインナー、大豆水煮                      | 米、○もち粉、じゃがいも、○黒砂糖、砂糖、ごま油                                 | ○みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん                                   |
| 11<br>金 | 和風あんかけスパゲティ<br>チクワごま揚げ 大根スープ         | 保育乳<br>おかかシラスおにぎり        | 保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し                  | ○米、スパゲティー、小麦粉、油、揚げ油、砂糖、白ごま、○砂糖、○白ごま、片栗粉                  | だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、しょうが                      |
| 12<br>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  |
| 14<br>月 | <b>成人の日</b>                          |                          |  |  |   |
| 15<br>火 | ごはん 魚ケチャップあん<br>もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁  | 保育乳<br>ジャムスコーン<br>りんご    | 保育乳、白身魚、豚肉、○ブレーンヨーグルト、○卵               | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉                       | ○りんご、キャベツ、もやし、チングンサイ、もしく、にんじん、えのきたけ、○マーマレード、ピーマン、にら                 |
| 16<br>水 | 豚玉どんぶり<br>ブロッコリー炒め オレンジ              | 保育乳<br>ピザトースト            | 保育乳、卵、豚肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶                | 米、○食パン、油、すりごま  | オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、コーン缶、にら、ひじき、しょうが        |
| 17<br>木 | <b>お弁当会</b>                          |                          | 保育乳<br>黒糖ちんすこう<br>いちご                  | 保育乳  | ○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖   |
| 18<br>金 | 野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き                     | 保育乳<br>シソわかめおにぎり         | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ                         | ゆで中華めん、○米、砂糖   | みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが                       |
| 19<br>土 | ドライカレー<br>パイント缶                      |                          | 豚ひき肉                                   | 米  | たまねぎ、パイント缶、にんじん、ピーマン、にんにく   |
| 21<br>月 | ごはん 肉とうふ煮<br>ナムル キャベツみそ汁             | 保育乳<br>芋くずてんぷら<br>オレンジ   | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶               | 米、○さつまいも、しらたき、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、砂糖、ごま油、油           | ○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき                         |
| 22<br>火 | ごはん カレー肉じゃが<br>キャベツごま和え わかめみそ汁       | 保育乳<br>切干し大根ヒャマー<br>りんご  | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、みそ、ちくわ                    | 米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま                                     | ○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、グリーンピース、ねぎ、○にら、切り干しだいこん、カットわかめ |
| 23<br>水 | キャロットライス マカロニグラタン<br>ブロッコリーサラダ 豆腐スープ | 保育乳<br>抹茶ケーキ             | 保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ | 米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖 | ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ                                |
| 24<br>木 | あわごはん 鶏の甘辛煮<br>切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁   | 保育乳<br>シラス野菜かき揚げ<br>みかん  | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、○しらす干し                | 米、○小麦粉、○油、砂糖   | みかん、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、○ハンドマ、ひじき  |
| 25<br>金 | カレーうどん 魚フライ<br>おかか和え                 | 保育乳<br>ジューシーおにぎり         | 保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉                         | ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油   | たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○黒さくらげ                        |
| 26<br>土 | 豚と野菜ショウガ焼きどんぶり<br>オレンジ               |                          | 豚肉                                     | 米、油、砂糖、片栗粉   | オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが  |
| 28<br>月 | ごはん 松風焼き<br>切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ       | 保育乳<br>人参のケーキ<br>黄桃      | 保育乳、鶏ひき肉、○卵、豚肉、みそ                      | 米、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、砂糖、○白ごま、白ごま、油                          | ○もも缶、○にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん                |
| 29<br>火 | タコライス ウィンナー<br>春雨スープ                 | 保育乳<br>芋かりんとう<br>りんご     | 保育乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ                     | ○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、○白ごま、砂糖、油                        | ○りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チングンサイ、生しいたけ、にんにく                           |
| 30<br>水 | 麦ごはん おかか納豆<br>ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁    | 保育乳<br>みそポーポー<br>タンカン    | 保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ  | 米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖                                 | ○タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、○しょうが                            |
| 31<br>木 | たきこみごはん ちくわイソベ揚げ<br>ごま和え 豚肉と根菜スープ    | 保育乳<br>ポテトサンド            | 保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、○ツナ油漬缶            | 米、○ロールパン、○じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油、すりごま                      | にんじん、だいこん、もやし、こまつな、島にんじん、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、赤ピーマン、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり    |

☆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