



7月献立表



2019年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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
1月	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、○たまねぎ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
2火	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぶら オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり、生じいたけ、切り干したいこん、ひじき
3水	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーク 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○砂糖、油、片栗粉	○もも缶、○バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきだけ、もずく、ねぎ
4木	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 チヂミ パイナ缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○パン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ビーマン、黄ビーマン、切り干したいこん、○にら、長ねぎ、しじが、カットわかめ
5金	七夕ちらし寿し 鶏のパイン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉 クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、砂糖、三温糖、○砂糖、○焼ふ(星の麩)、白ごま	○りんごジュース、パイン缶、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがん、にんじん、コーン缶、えのきだけ、オクラ、大根葉ぶりかけ、ねぎ、刻みのり、ひじき
6土	焼きそば オレンジ	●	豚肉	ゆで中華めん、油	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
8月	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティー、あわ、油、砂糖、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
9火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ごまちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、ごま油、○白ごま、片栗粉、○すりごま、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ビーマン、きゅうり、切り干したいこん、黒きくらげ、しじが
10水	麦ごはん オクラ納豆 切干大根と豚肉炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ すいか	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、ごま油、砂糖	○すいか、にんじん、とうがん、もやし、チングンサイ、○たまねぎ、ピーマン、コーン缶、オクラ、切り干したいこん、○コーキー、黒きくらげ
11木	ごはん 鶏肉の照り焼き パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油	○オレンジ、パパイヤ(未熟果)、にんじん、ごぼう、長ねぎ、○レーズン、にら、ひじき、しじが
12金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、すりごま	○たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおりのり、だしこぶ
13土	そぼろどんぶり パイン缶	●	豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しじが
15月	海の日				
16火	ドライカレー ウィンナー オクラおかか和え キャベツスープ	保育乳 切干し大根ヒヤーチー 黄桃	保育乳、豚ひき肉、○調製豆乳、ウインナー、○しらす干し	米、○小麦粉、○油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきだけ、ピーマン、オクラ、○にんじん、○にら、切り干したいこん、にんにく、カットわかめ
17水	あわごはん 鶏のみぞ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめスープ	保育乳 芋くずてんぶら すいか	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、卵、油揚げ、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきだけ、カットわかめ
18木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 きなこトースト	保育乳、○きな粉	○食パン、○砂糖、○バター	
19金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○無塩バター、油、ごま油、はるさめ、砂糖、○砂糖	○オレンジ、とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
20土	五目ごはん わかめスープ	●	沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ
22月	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 豆乳くずもち パイナ缶	保育乳、○調製豆乳、卵、豚肉、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タビオカ粉、○黒砂糖、油	オレンジ、○パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、ピーマン、にら、ひじき、しじが
23火	ごはん マーボーへチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、○油、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、こまつな、長ねぎ、へちま、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
24水	ピラフ 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ コーンワカメスープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきだけ、○シーケーカー生果汁、赤ビーマン、ピーマン、ねぎ、しじが、カットわかめ
25木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋かりんとう すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	○すいか、とうがん、にんじん、チングンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しじが
26金	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ぶりかけ、コーン缶、赤ビーマン、にら
27土	もずくどんぶり 黄桃	●	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ビーマン、しじが
29月	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 ポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ワインナー、ちくわ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、油	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チングンサイ、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、○コーン缶、○きゅうり、赤ビーマン、黄ビーマン、にんにく
30火	たきこみごはん チクワごま揚げ おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーク バナナ	保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、鶏もも肉、○卵、みそ	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○油、油、○黒砂糖、白ごま	○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
31水	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 ジャムスコーン すいか	保育乳、さけ、○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、油、小麦粉、○三温糖、パン粉、あわ	○すいか、にんじん、しめじ、こまつな、○マーマレード、ねぎ、切り干したいこん

☆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