



8月献立表



2019年08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 木	ごはん 豚肉ビーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ちんびん オレンジ	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	◎保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	○オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ
2 金	夏野菜ミートソーススパゲティ ごま和え キャベツスープ	保育乳 キノコごはんおにぎり	○米、スパゲティ、砂糖、すりごま	◎保育乳、豚ひき肉、○豚肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、へちま、なす、○えのきたけ、○しめじ、○にんじん、○ねぎ、○干しいたけ
3 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		米、油	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
5 月	親子どんぶり オクラ昆布和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉	◎保育乳、卵、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、グリーンピース、○ピーマン、干しいたけ、塩こんぶ
6 火	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぷら すいか	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま	◎保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	○すいか、とうがん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
7 水	麦ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	○米、米、じゃがいも、○三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、○白ごま	◎保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ	こまつな、キャベツ、へちま、にんじん、○にんじん、しめじ、○ひじき、○味付けのり
8 木	ごはん 酢豚 ナムル 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	◎保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○卵	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、○もも缶、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ハイン缶、ピーマン、ねぎ、干しいたけ
9 金	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	◎保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○わかめ、こまつな、○にんじん、○にら、カットわかめ
10 土	カレーうどん バイン缶		ゆでうどん	豚肉	バイン缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
12 月	山 の 日				
13 火	ごはん 肉とうふ煮 春雨サラダ キャベツみそ汁	保育乳 ジュシーおにぎり	○米、米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、ごま油、油、砂糖	◎保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、長ねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、しめじ、○にんじん、○ねぎ、黒きくらげ、○ひじき
14 水	ごはん 魚のみそ焼き クーフィリチー 豆腐スープ	保育乳 黒糖ちんすこう オレンジ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	◎保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ	○オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しいたけ
15 木	ベジタブルカレー ウィンナー ナムル	保育乳 ホットケーキ 黄桃	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ごま油	◎保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、ツナ油漬缶	○もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しいたけ、ひじき
16 金	麦ごはん おかか納豆 パパイヤリチー 豚汁	保育乳 スイーツポテト オレンジ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	◎保育乳、挽きわり納豆、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、○卵、油揚げ	○オレンジ、パパイヤ(未熟果)、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
17 土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ		米、はるさめ	沖縄豆腐	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ
19 月	あわごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 冬瓜スープ	保育乳 人参のケーキ パン(生)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、あわ、油、○白ごま	◎保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	○パインアップル、○にんじん、とうがん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく
20 火	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 ピザトースト	米、○食パン、じゃがいも	◎保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
21 水	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、油、はるさめ、○三温糖、ごま油、白ごま、砂糖	◎保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	○バナナ、オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
22 木	☆ お 弁 当 会 ☆				
23 金	中華あんかけそば ちくわインペ揚げ オレンジ	保育乳 鶏五目おにぎり	ゆで中華めん、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、○油揚げ	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、○にんじん、○しめじ、○ねぎ、○干しいたけ、黒きくらげ、あおのり
24 土	豚と野菜シウカ焼きどんぶり 黄桃		米、油、砂糖、片栗粉	豚肉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
26 月	ごはん 鶏手羽みそ煮 グリーンサラダ ポテトスープ	保育乳 マカロニのトマト煮	米、じゃがいも、○マカロニ、○油、砂糖、○砂糖	◎保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	キャベツ、こまつな、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、オクラ、○にんにく、カットわかめ
27 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 ごまスコーン パン(生)	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、すりごま、油、○白ごま	◎保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、みそ	○パインアップル、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
28 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 ココアケーキ(誕生会)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、○砂糖	◎保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
29 木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉キャベツみそ汁	保育乳 大学いも すいか	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○油、油、○黒ごま	◎保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、みそ	○すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ
30 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 青菜シラスおにぎり	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、○白ごま	◎保育乳、三枚肉、かまぼこ、○しらす干し	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○大根葉ふりかけ、ねぎ
31 土	わかめおにぎり 豚汁		米、じゃがいも	豚肉、みそ	にんじん、ごぼう、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