



# 10月献立表



2019年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(○はおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 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 ちんぴん なし	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄 豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂 糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○なし、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、ビーマ ン、黒きくらげ、カットわかめ
2 水	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 パイント缶	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚 げ油、砂糖、油	○パイント缶、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、きゅうり、生いきたけ、 切り干し大根、ひじき
3 木	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンブルー じゃが芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、○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、揚げ 油、油、片栗粉、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、キャベツ、もやし、にん じん、こまつな、えのきたけ、もず く、ねぎ
4 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、油 揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○たまね ぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、○に んじん、○ビーマン、グリンピース
5 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ
7 月	麦ごはん おかか納豆 パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、ツナ油漬缶、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、押麦、油	○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
8 火	豚玉どんぶり 野菜ピジキ炒め オレンジ	保育乳 黒糖蒸しケーキ なし	保育乳、卵、豚肉、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○黒砂糖、砂糖、ごま油	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、ブッコリー、○コーン缶、 ○ビーマン、○赤ピーマン、にら、ひじき、し ょうが
9 水	ベジタブルカレー ウィンナー ナムル	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、○調製 豆乳、○卵	米、○食パン、○マヨネーズ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、きゅう り、ビーマン、切り干し大根
10 木	あわごはん 鶏肉の照り焼き 春雨チャンブルー わかめスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○フレーンヨー グルト、豚肉、油揚げ、○卵、○き な粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、あわ、砂糖、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、にんじん、 しょうが、カットわかめ
11 金	あわごはん 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	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、 あわ、片栗粉、砂糖、○白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、○に んじん、しめじ、ねぎ、○ひじき、○ 味付けのり
12 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、ねぎ、ひじき、カッ トわかめ
14 月	<b>体育の日</b>				
15 火	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ なし	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚 げ、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干 し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、押麦、油、三温糖、ごま油、 砂糖、片栗粉	○なし、だいこん、にんじん、長ねぎ、 もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、○ごぼ う、○コーン缶、干しいたけ、にんにく
16 水	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こま つな、○たけのこ(ゆで)、○にんじ ん、○ビーマン、ねぎ、○ひじき
17 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	○バナナ
18 金	ごはん 魚のみそ焼き ケーブリチー 豆腐スープ	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、三枚肉、みそ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、 ○黒砂糖、こんにゃく、砂糖、 油、白ごま、ごま油	○かき、にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干し大根
19 土	ドライカレー パイント缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイント缶、にんじん、ビ ーマン、にんにく
21 月	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 冬瓜スープ	保育乳 大芋いも なし	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、パン 粉、○油、砂糖、油、○黒ごま、白 ごま	○なし、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、ビ ーマン、切り干し大根、黒きくらげ
22 火	<b>《祝日》即位礼正殿の儀</b>				
23 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ マカロニスープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚ひき 肉、○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、油、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 赤ピーマン、生いきたけ、ビーマン、ク リームコーン缶、ねぎ、○いちごジャム、 しょうが
24 木	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○きな粉	米、○食パン、じゃがいも、○砂 糖、○バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめ じ、こまつな、ねぎ、カットわかめ
25 金	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも 肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○ 粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、しらた き、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、 油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、○トマト ベースト、○たまねぎ、こまつな、生い たけ、しめじ、きゅうり、ひじき、○にんにく
26 土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
28 月	ひじきごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン かき	保育乳、ちくわ、○調製豆乳、豚 肉、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○小麦粉、○油、 ○三温糖、小麦粉、○ライ麦粉、揚 げ油、すりごま	○かき、にんじん、もやし、こま つな、ごぼう、長ねぎ、ねぎ、○レーズ ン、干しいたけ、あおのり
29 火	そぼろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 切り干し大根ヒヤーチー <sup>黄桃</sup>	保育乳、卵、豚ひき肉、○調製豆 乳、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、油、○油、白ごま	にんじん、○もも缶、こまつな、オレン ジ、ごぼう、○にんじん、○にら、○切 り干し大根、黒きくらげ、しょうが
30 水	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーティー・アンド・ギー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわら納豆、豚 肉、○卵、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、 押麦、○ラード、○片栗粉	○りんご、キャベツ、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのきたけ、しめ じ、ねぎ
31 木	ごはん 鮭のタンドリー風 プロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃのケーキ ぶどう	保育乳、さけ、○フレーンヨーグルト、 ○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、パン粉、○砂糖、油	○ぶどう、プロッコリー、こまつな、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 ○かぼちゃ、ひじき、にんにく

☆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