



# 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 (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 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、ピーマン、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 芋てんぷら パン缶	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	○パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
3 木	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 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、○ピーマン、グリーンピース
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 パパイアイリチー 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、パパイア(未熟果)、にんじん、とうがき、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
8 火	豚玉どんぶり 野菜ヒジキ炒め 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、フロッキー、○コーン缶、○ピーマン、○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、ウィンナー、○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、ピーマン、切り干しだいこん
10 木	あわごはん 鶏肉の照り焼き 春雨チャンプルー 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、○プレーンヨーグルト、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、○ピーマン、ねぎ、○ひじき
17 木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
18 金	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐スープ	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
19 土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 冬瓜スープ	保育乳 大学いも 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、とうがき、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、切り干しだいこん、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、生しいたけ、ピーマン、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、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、生しいたけ、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 ちくわイソペ揚げ 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、ひじき、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 切り干し大根ヒヤチ 黄桃	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、○切り干しだいこん、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 サーターアランダギー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、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 フロッキーひじき炒め 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、プレーンヨーグルト、○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、フロッキー、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