



11月献立表



2019年11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 金	野菜みそラーメン オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏もも肉、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、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが
2 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり パイナップ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	パイナップ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
4 月	振替休日				
5 火	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 ミートサンド	保育乳、豚肉、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○ロールパン、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、○三温糖	たまねぎ、にんじん、なす、○にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、カットわかめ
6 水	ピピンパ 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	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、油、はるさめ、○三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	○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
7 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油	キャベツ、○かき、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
8 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり
9 土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
11 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 にゅうめん(温麺)	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ささ身、みそ	じゃがいも、米、○そうめん(乾)、油、○片栗粉、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、○生しいたけ、黄ピーマン、○にんじん、○長ねぎ、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
12 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 みそボーボー かき	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	○かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○しょうが
13 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、豚ひき肉、ちくわ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
14 木	ビーンズカレー ウインナー ナムル	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、大豆水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん
15 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、すりごま	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり
16 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
18 月	あわごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、あわ、油、○白ごま	○りんご、○にんじん、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、カットわかめ
19 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 羊くずてんぶら 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
20 水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 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、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
21 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 パンキンクスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳	○生クリーム	○かぼちゃ、○たまねぎ
22 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップ、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
23 土	勤労感謝の日				
25 月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 羊かりんとう りんご	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨネーズ、○油、はるさめ、あわ、すりごま、油、○白ごま	○りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ
26 火	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャが芋みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、○鶏もも肉、みそ、だいず水煮、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、切り干しだいこん、○ねぎ、○ひじき、ひじき、カットわかめ
27 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
28 木	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツごま和え ジャが芋スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏手羽元、みそ、油揚げ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶
29 金	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 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	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、油、パン粉、○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
30 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、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ

☆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