



12月献立表



2019年12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	(おやつ材料) 体の調子を整えるもの
2月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 バナナ蒸しケーキ りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、○調製豆乳、大豆水煮、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、しょうが
3火	チキンカレー ウィナー ブロッコリーごま和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、すりごま、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら
4水	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、卵、豚肉、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、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、ピーマン、にら、ひじき、しょうが
5木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 羊と野菜かき揚げ みかん	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○みかん、だいこん、にんじん、もやし、○たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、○にんじん、鳥にんじん、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
6金	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、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
7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
9月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、しらす干し、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、○コーン缶、きゅうり、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ひじき
10火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11水	ごはん 松風焼き ブリコリーおかか炒め 大根スープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏ひき肉、みそ	○米、米、パン粉、油、砂糖、○白ごま、白ごま	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、大根葉ふりかけ、にんじん、しめじ
12木	たきこみごはん 鶏肉マーメレード焼き ごま和え 豆腐スープ	保育乳 スイートポテト みかん	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、豚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、すりごま	○みかん、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーメレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
13金	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、○油、あわ、砂糖	○バナナ、○りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
14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
16月	みそすき丼 ナムル オレンジ	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、しらす干し、砂糖、○油、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、長ねぎ、○にんじん、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、○にんにく
17火	ごはん 鶏のみそ焼き 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 ちんびん みかん	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○みかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
18水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 羊てんぷら パイン缶	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付トウチみそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油	ブロッコリー、○パイン缶、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき
19木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ごまちゃんすこう りんご	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま、○すりごま	○りんご
20金	カレーうどん ちくわコーン焼き おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、○油揚げ	ゆでうどん、○米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、○にんじん、クリームコーン缶、○ねぎ、○ひじき、あおのり
21土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
23月	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶
24火	キャロットライス 鮭のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ	保育乳 Xmasクッキー オレンジ	保育乳、さけ、豚肉、○卵、ちくわ、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリー、パセリ
25水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ
26木	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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
27金	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ
28土	カレーおにぎり わかめスープ		沖縄豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、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