



1月 献立表



2020年01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
4 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
6 月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 ス威ートポテト バイン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○バイン缶、たいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
7 火	ごはん 豚と野菜しうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、ごまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干したいこん、○ねぎ、しうが、○ひじき、カットわかめ
8 水	ドライカレー ウィンナー [®] 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 揚げパン みかん	保育乳、豚ひき肉、ウインナー		○みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干したいこん、ひじき、にんにく、カットわかめ
9 木	ごはん 魚ヶチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○砂糖、油、片栗粉	○もも缶、キャベツ、○バナナ、もやし、にんじん、ごまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
10 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティー、無塩バター、小麦粉、○砂糖、○白ごま、油	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ
11 土	おゆうぎ会				
13 月	成人の日				
14 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ	保育乳 芋くずてんぶら みかん	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	○みかん、だいこん、にんじん、ごまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しうが
15 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、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、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、ごまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく
16 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ムーチー	保育乳、○きな粉	○もち粉、○黒砂糖、三温糖、○砂糖	
17 金	あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、フレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、はるさめ、あわ、油、○白ごま	○オレンジ、○にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな、にんじん、にんにく、カットわかめ
18 土	焼きそば みかん		豚肉	ゆで中華めん、油	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
20 月	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤーチー [®] バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干したいこん、カットわかめ
21 火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー [®] 黄桃	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、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、ごまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干したいこん、黒きくらげ、しうが
22 水	キヤロットライス 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 マーマレードケーキ	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、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、○マーマレード、ねぎ
23 木	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、鶏もも肉、○きな粉	じゃがいも、米、○タビオカ粉、○黒砂糖、あわ、油、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 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、しうが
25 土	昆布おにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんぶ
27 月	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツヒジキ炒め イナムドウチ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、白身魚(キング)、○絹ごし豆腐、三枚肉、カステラかまぼこ、豚肉、けんとうみそ	米、○白玉粉、こんにゃく、小麦粉、油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、ひじき、あおり
28 火	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、ごまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
29 水	親子どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ [®] バナナ	保育乳、卵、鶏もも肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、すりごま、片栗粉	○バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリンピース、干しいたけ
30 木	カレーライス ウィンナー [®] キャベツ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
31 金	たきこみごはん チクワごま揚げ おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン バイン缶	保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、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、油、白ごま	にんじん、○バイン缶、もやし、ごまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、○レーズン、干しいたけ

☆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