



# 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   | (おやつ材料)<br>体の調子を整えるもの   |
| 4<br>土  | 五目ごはん<br>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<br>月  | あわごはん マーボー豆腐<br>春雨サラダ 大根スープ          | 保育乳<br>スイートポテト<br>パイ缶    | 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 | ○パイ缶、だいこん、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<br>火  | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 豆腐みそ汁       | 保育乳<br>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、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ |
| 8<br>水  | ドライカレー ウィンナー<br>切り干し大根の和え物 キャベツスープ   | 保育乳<br>揚げパン<br>みかん       | 保育乳、豚ひき肉、ウィンナー                             |  | ○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、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、カットわかめ            |
| 9<br>木  | ごはん 魚ケチャップあん<br>もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁    | 保育乳<br>バナナケーキ<br>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、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ                               |
| 10<br>金 | インディアンスパゲティ<br>キャベツの昆布和え 大根スープ       | 保育乳<br>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、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<br>土 | おゆうぎ会                                |                          |  |  |   |
| 13<br>月 | <b>成人の日</b>                          |                          |  |  |   |
| 14<br>火 | 麦ごはん 豆腐の中華煮<br>納豆みそ 大根スープ            | 保育乳<br>羊くずてんぷら<br>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、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                     |
| 15<br>水 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き<br>ごま和え 鶏肉スープ         | 保育乳<br>ショートブレッド<br>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、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく                            |
| 16<br>木 | <b>☆ お弁当会 ☆</b>                      |                          |  |  |   |
| 17<br>金 | あわごはん タンドリーチキン<br>春雨チャンプルー ポテトスープ    | 保育乳<br>人参のケーキ<br>オレンジ    | 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、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、こまつな、にんじん、にんにく、カットわかめ                       |
| 18<br>土 | 焼きそば<br>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<br>月 | ごはん 肉じゃが<br>ごま和え 豆腐みそ汁               | 保育乳<br>切干し大根ヒヤラーチ<br>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、ごぼう、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ                  |
| 21<br>火 | 中華どんぶり<br>ナムル オレンジ                   | 保育乳<br>オートミールクッキー<br>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、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが               |
| 22<br>水 | キャロットライス マカロニグラタン<br>ブロッコリーサラダ 豆腐スープ | 保育乳<br>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<br>木 | あわごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ     | 保育乳<br>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、○タピオカ粉、○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<br>金 | 野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き<br>オレンジ             | 保育乳<br>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                          |
| 25<br>土 | 昆布おにぎり<br>豚汁                         |                          | 豚肉、みそ                                      | 米、じゃがいも  | にんじん、ごぼう、塩こんぶ   |
| 27<br>月 | ごはん 魚のいそげ揚げ<br>キャベツとヒジキ炒め イナムドゥチ     | 保育乳<br>ごまだれ団子            | 保育乳、白身魚(キング)、○絹ごし豆腐、三枚肉、カステラがまぼこ、豚肉、イナムドゥチ | 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、あおのり   |
| 28<br>火 | 麦ごはん しらす納豆<br>豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁    | 保育乳<br>サーターアングー<br>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                                   |
| 29<br>水 | 親子どんぶり<br>ブロッコリーごま和え オレンジ            | 保育乳<br>さつま芋蒸しケーキ<br>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、グリーンピース、干しいたけ                                |
| 30<br>木 | カレーライス ウィンナー<br>キャベツ昆布和え             | 保育乳<br>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<br>金 | たきこみごはん チクワごま揚げ<br>おかか和え さつま芋みそ汁     | 保育乳<br>ライ麦スコーン<br>パイ缶    | 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、○パイ缶、もやし、こまつな、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