



8月献立表



2020年08月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名		(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
1 土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
3 月	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁	保育乳 スウィートポテト すいか	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦	○すいか、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ	
4 火	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐すまし汁	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)、沖繩豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、こんにやく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
5 水	チキンカレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、しめじ、○にら、塩こんぶ	
6 木	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 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	
7 金	沖縄そば ツナ和え オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、ツナ油漬缶	沖縄そば、○米、○白ごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、こまつな、ねぎ	
8 土	五目ごはん わかめスープ		沖繩豆腐、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	
10 月	山 の 日					
11 火	麦ごはん 魚のコーンポテト焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 ショートブレッド パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、沖繩豆腐、豚肉、油揚げ、○牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、押麦、はるさめ、油	○パイナップル、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン	
12 水	みそすき井 ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、沖繩豆腐、豚肉、○鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが	
13 木	ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖繩豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○三温糖、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、こまつな、長ねぎ、○もも缶、なす、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
14 金	たきこみごはん チクワ天 おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン すいか	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、揚げ油	○すいか、にんじん、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	
15 土	もずくどんぶり パン缶		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
17 月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖繩豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、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	
18 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ	
19 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶(カット)、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく	
20 木	☆ お弁当会 ☆		保育乳 シークアーサーゼリー せんべい	保育乳、○ゼラチン	○砂糖	○もも缶、○シイクワシャー果汁
21 金	カレーうどん 魚フライ ブロッコリーごま和え	保育乳 おかかしらすおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油、すりごま、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ	
22 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖繩豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
24 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら パン(生)	保育乳、沖繩豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○パイナップル、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	
25 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、沖繩豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、押麦、はるさめ、○三温糖、油	たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○味付けのり	
26 水	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐すまし汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖繩豆腐、三枚肉、みそ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、こんにやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
27 木	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 お誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖繩豆腐、卵、○卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、○ホットケーキ粉、○コーンフレーク、パン粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、○もも缶、○パン缶、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、○マーメレード、カットわかめ	
28 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーメレード焼き おかか和え	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉	米、○コーンフレーク、○無塩バター、砂糖、片栗粉	○バナナ、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、マーメレード、ねぎ、しょうが	
29 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
31 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、沖繩豆腐、豚肉、○豚肉、みそ、油揚げ	○米、米、しらたき、砂糖、ごま油、油	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ、ひじき	

☆ 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