



10月献立表



2020年10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
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 木	たきこみごはん 鶏肉のマーナレード焼き ツナ和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉だんご	保育乳、鶏手羽先、○絹ごし豆腐、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖	キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、 たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーナ レード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
2 金	肉わかめうどん ちくわいソバ揚げ ナムル	保育乳 青菜コーンおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 砂糖、ごま油、油	もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、こ まつな、○コーン缶、ねぎ、ひじき、カッ つわかめ、あおのり、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、にんにく
5 月	麦ごはん しらす納豆 パパイアイリチー 豚汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、 ツナ油漬缶、しらす干し、○卵、○ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○黒砂糖、○オートミール、 押麦、油、○黒ごま	○なし、パパイア、にんじん、ごぼう、 長ねぎ、にら、ひじき
6 火	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 揚げパン	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	米、○ロールパン、○砂糖、○揚げ 油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、とうがん、 もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 にんにく
7 水	カレーライス ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、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
8 木	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 冬瓜みそ汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ 油、はるさめ、片栗粉、油、○白ご ま	○オレンジ、とうがん、○にんじん、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、こま つな、えのきたけ、ピーマン
9 金	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 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、揚げ油、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 ツわかめ
10 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじ ん、コーン缶
12 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 なし	保育乳、沖縄豆腐、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、和風 ドレッシング、あわ、油、砂糖	○なし、たまねぎ、にんじん、なす、 こまつな、きゅうり、ピーマン、カッ つわかめ
13 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切り干し大根の和え物 五目汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆 乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、 ○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○バナナ、にんじん、だいこん、○も も缶、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切 り干しだいこん
14 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 黒糖ちんすこう パン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、○小麦粉、○ラード、小麦粉、 ○黒砂糖、○三温糖、揚げ油、油	キャベツ、○パン缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、しめじ、 ピーマン、ひじき
15 木	☆ お弁当会 ☆		保育乳、 アイスクリーム ウエハース	保育乳、 アイスクリーム、 ウエハース	アイスクリーム、ウエハース
16 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒 きくらげ
17 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが
19 月	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
20 火	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 ライ麦スコーン なし	保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆 乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○ 三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片 栗粉	○なし、にんじん、こまつな、えのきたけ 、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピ ーマン、○レーズン、黒きくらげ
21 水	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつまいものポテトフライ ぶどう	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、 みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン 粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○ぶどう、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
22 木	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉オーロラソース焼き 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、マヨネーズ、 ○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、ねぎ、しょうが
23 金	カレースパゲティ 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、 ○みそ	○米、スパゲティ、○三温糖、三 温糖	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、○味付けのり、にんにく、カッ つわかめ
24 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
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏も も肉、みそ、ツナ油漬缶、○しらす 干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、 片栗粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、長ねぎ、も やし、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、○ご ぼう、○コーン缶、干しいたけ、にんにく
27 火	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつまいもみそ汁	保育乳 ココアスコーン かき	保育乳、挽きわり納豆、豚肉(肩ロ ース)、○プレーンヨーグルト、みそ、 ○卵、ちくわ	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、押麦、油	○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
28 水	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油 漬缶、みそ	米、○食パン、しらす、○マヨネ ーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、長ねぎ、ごぼう(き きんぴら)、○コーン 缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン 、しょうが
29 木	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ トマトスープ	保育乳 マーナレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○ 牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無 塩バター、○三温糖、○生クリーム、片 栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロコ リー、トマト、コーン缶、生しいたけ、ク リームコーン缶、○マーナレード、ねぎ、し ょうが
30 金	ごはん 鮭のタンダー風 プロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、 ○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、パン粉、○砂糖、油	○なし、プロッコリー、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ、 ひじき、にんにく
31 土	そばろどんぶり パン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが