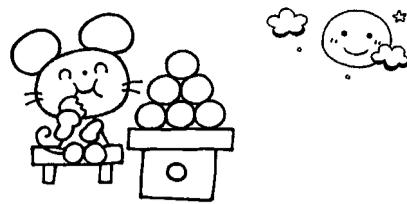




## 9月 献立表



2021年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		(○はおやつ材料)
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 水	あわごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え ジャガ芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ すいか	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、あわ、○砂糖、すりごま、砂糖	○すいか、キャベツ、○バナナ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
2 木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、○紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干したいこん、黒きくらげ、しょうが
3 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティー、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、干しいたけ、ひじき
4 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、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく
6 月	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ワインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○パイン缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
7 火	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 ジャムきんとん せんべい	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、押麦、ごま油、砂糖、○グラニュー糖	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、○マーマレード、ねぎ、切り干したいこん、黒きくらげ
8 水	夏野菜カレー ウィンナー <sup>1</sup> オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ワインナー、○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、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
9 木	ごはん 鮭のみそ焼き プロッコリーひじき炒め ジャガ芋スープ	保育乳 ライ麦スコーン(ココア) オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、プロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○レーズン、ひじき
10 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトベースト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干したいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
11 土	ピラフごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カツトわかめ
13 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン パイン缶	保育乳、豚肉、○フレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、サラダ用スパゲティー、○三温糖、あわ、油、砂糖	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、○いちごジャム、ピーマン、カットわかめ
14 火	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、押麦、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○バナナ、キャベツ、長ねぎ、○もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干したいこん、ひじき
15 水	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き プロッコリーのツナ和え 鶏肉みそ汁	保育乳 スウィートポテト なし	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、片栗粉	○なし、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、プロッコリー、にんじん、にんにく
16 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	
17 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
18 土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
20 月	<b>敬老の日</b>				
21 火	たきこみごはん 鶏肉のマーレード焼き ツナ和え 冬瓜みそ汁	保育乳 芋もち なし	保育乳、鶏手羽、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、○砂糖、○油、○無塩バター	○なし、とうがん、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、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
22 水	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○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、○コーン缶、○きゅうり、しょうが
23 木	<b>秋分の日</b>				
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	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、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
25 土	もずくどんぶり パイン缶		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
27 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそポー pocca 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
28 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 ストーンクッキー なし	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○卵、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、はるさめ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○レーズン
29 水	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、片栗粉、揚げ油、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、○油	○バナナ、とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんびよう(乾)、ひじき、干しいたけ
30 木	ウツチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 ココアケーキ(誕生日)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、プロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリンピース

☆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