



# 11月献立表



2021年11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	体の調子を整えるもの
1月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、じゃがいも、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、すりごま、油	○かき、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな
2火	あわごはん 鶏手羽のパン煮 ナムル 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、あわ、ごま油	○なし、こまつな、パン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
3水	<b>文化の日</b>				
4木	ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、和風ドレッシング	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ
5金	肉わかめうどん ちくわいソバ揚げ ごま和え	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、すりごま	ブロックリー、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、だしこんぶ
6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
8月	麦ごはん 鶏のみそ焼き キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○砂糖、砂糖、白ごま、ごま油	○かき、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
9火	あわごはん 魚ヶチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 きなこトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
10水	ごはん ちくわのボテマヨ焼き ブロックリーひじき炒め 豚汁	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏ひき肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ブロックリー、にんじん、とうがん、たまねぎ、ごぼう、○コーン缶、○にんじん、長ねぎ、ひじき
11木	チキンカレー ウィンナー グリーンサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、○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、もやし、こまつな、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら、ひじき
12金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロックリーのツナ和え 鶏肉みそ汁	保育乳 ストーンクッキー 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、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、片栗粉	○なし、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、ブロックリー、にんじん、にんにく、○レーズン
13土	五目ごはん 豆腐わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
15月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらす干し、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○りんご、長ねぎ、○もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
16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 サーターアンダギー かき	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	○かき、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
17水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンクンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
18木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 りんごのタルト	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○りんご
19金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	とうがん、にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、こんぶ
20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、干しいたけ、にんにく
22月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、○レーズン
23火	<b>勤労感謝の日</b>				
24水	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶、牛乳	米、○三温糖、○無塩バター、○小麦粉、油、揚げ油、○砂糖	オレンジ、パン缶、にんじん、こまつな、キュウリ、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干し大根、黒きくらげ、しょうが
25木	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 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○食パン、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ピーマン、○コーン缶、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
26金	カレースパゲティ キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
27土	もずくどんぶり パン缶		鶏ひき肉	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
29月	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう(生 きんぴら)、ピーマン、長ねぎ、ひじき、塩こんぶ
30火	キャロットライス ブロックリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 お誕生ケーキ	保育乳、豚肉、卵、鶏もも肉、沖縄豆腐、○調整豆乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖生クリーム ホットケーキ粉、マカロニ、パン粉	○ブロックリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ

☆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