



## 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)
			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 ジャガ芋みそ汁	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 鶏手羽のパイン煮 ナムル 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぶら 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、パイン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干し大いこん、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 ちんぴん 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	肉わかれうどん ちくわイソベ揚げ 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 フロッコリー、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、ビーマン、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 きかき	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 魚ケチャップあん 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 ちくわのポテマヨ焼き ブロッコリーひじき炒め 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 ブロッコリー、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、ウインナー、○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 ブロッコリーのツナ和え 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、ブロッコリー、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 ジャガ芋みそ汁	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、しらたき、○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、生いいたけ、切り干し大いこん、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 サーティーアンダギー <sup>1</sup> 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 パンプキンスープ 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 ○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 ヒラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、○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、○ビーマン、○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 ジャガ芋みそ汁	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、生いいたけ、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 パイン缶	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、パイン缶、にんじん、こまつな、キュウリ、ヤングコーン、赤ビーマン、切り干し大根、黒きくらげ！とうが
25 木	ごはん 豚と野菜しようが焼き 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、赤ビーマン、黄ビーマン、切り干し大いこん、○ビーマン、○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、スパゲティー、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、ビーマン、○わかめぶりかけ、にんにく
27 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、赤ビーマン、ビーマン、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、○フレーヨーグルト、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)、ビーマン、長ねぎ、ひじき、塩こんぶ
30 火	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 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 ○ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけにんじん、コーン缶、赤ビーマン、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