



# 10月献立表



2022年10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 土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
3 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ	保育乳 芋かりんとう パイン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、油、○揚げ油、三温糖、砂糖、片栗粉、○白ごま	○パイン缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	
4 火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、○黒ごま	○なし、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン	
5 水	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 チヂミ オレンジ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○油、○三温糖、砂糖、片栗粉	○オレンジ、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、ねぎ、○にんじん、○にら、黒きくらげ、カットわかめ	
6 木	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○コーン缶、ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、切り干しいたけ、○ピーマン、黒きくらげ	
7 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○塩こんぶ、しょうが	
8 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	
10 月	<b>スポーツの日</b>					
11 火	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 パンピングスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○じゃがいも、○生クリーム、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、なす、○たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、○クリームコーン缶、カットわかめ	
12 水	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖	○なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶	
13 木	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ	
14 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え	保育乳 人参ケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、○白ごま、白ごま	とうがん、○かき、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	
15 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	
17 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○もも缶、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
18 火	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、こまつな、もやし、にんじん、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒きくらげ	
19 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ブルーベリー蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、あわ、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	○なし、たまねぎ、にんじん、こまつな、○ブルーベリージャム、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
20 木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>		保育乳 ココアスコーン かき	保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○かき
21 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 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、大豆水煮、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	
22 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが	
24 月	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 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ	米、○無塩バター、砂糖、油、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、にんにく	
25 火	そぼろどんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚ひき肉、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂糖、和風ドレッシング、油、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、しょうが	
26 水	たきこみごはん 鶏手羽の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 お芋スコーン かき	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○さつまいも、○無塩バター、○三温糖、砂糖	○かき、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	
27 木	麦ごはん しらす納豆 ナムル さつま芋みそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○鶏もも肉、みそ、しらす干し、○粉チーズ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、砂糖、○砂糖、油、○油	にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、こまつな、長ねぎ、切り干しいたけ、○にんにく	
28 金	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 ワカメスープ	保育乳 お誕生ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○砂糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	
29 土	カレーおにぎり 春雨野菜スープ		豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶	
31 月	ごはん 鮭のみそ焼き ブ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、○卵、○牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、油、砂糖、白ごま	○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ粉、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