



# 9月献立表



2023年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>			
			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 金	カレーうどん ちくわいソベ揚げ ブロッコリーおかか和え	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○にんじん、あおのり	
2 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	
4 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 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	
5 火	あわごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 バナナケーキ パン缶	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、小麦粉、揚げ油、あわ、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○パン缶、とうがんと、こまつな、○バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
6 水	みそすき井 おかか和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、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、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、○にんじん、ごぼう、○きゅうり、しょうが	
7 木	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 芋てんぷら なし	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○なし、にんじん、とうがんと、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、黒きくらげ	
8 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	青パパイア、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーマレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき	
9 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、カットわかめ	
11 月	チキンカレー ウインナー グリーンサラダ	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏もも肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○たまねぎ、しめじ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき	
12 火	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 人参ケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○バナナ、ブロッコリー、こまつな、○にんじん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき	
13 水	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 ジャムスコーン(ブルーベリー) オレンジ	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、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、○三温糖、あわ、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、○ブルーベリージャム、ピーマン、カットわかめ	
14 木	☆ お弁当会 ☆			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	
15 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	
16 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	
18 月	敬老の日					
19 火	中華どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう パン缶	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、和風ドレッシング、○紅芋、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	
20 水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたけ、ひじき	
21 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○もも缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが	
22 金	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 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、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、○にんにく、カットわかめ	
23 土	秋分の日					
25 月	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	○米、米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、カットわかめ	
26 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 ショートブレッド(黒糖) なし	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	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	
27 水	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	保育乳 月見芋もち なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、小麦粉、揚げ油、○油、○無塩バター、○砂糖	○なし、にんじん、とうがんと、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、あおのり	
28 木	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼☆(星の麩)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
29 金	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	保育乳 月見芋もち なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、小麦粉、揚げ油、○油、○無塩バター、○砂糖	○なし、にんじん、とうがんと、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、あおのり	
30 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	

☆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