



10月献立表



2023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	
2月	あわごはん 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、あわ、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○パン缶、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	
3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 オレンジ	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、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、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	
4水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ キャベツスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉	じゃがいも、米、○ロールパン、揚げ油、油、○三温糖、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、しょうが、カットわかめ	
5木	ベジタブルカレー ウィナー 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	
6金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	青切りみかん、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、○わかめふりかけ、しょうが	
7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	
9月	スポーツの日					
10火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○もも缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ	
11水	ピピンバ 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	
12木	ごはん バーベキューチキン キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、油	○バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	
13金	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 かき	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	○かき、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	
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぷら なし	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、○小麦粉、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、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	
17火	沖縄そば おかか和え 青切りみかん	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	青切りみかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒きくらげ	
18水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ かき	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、○砂糖、あわ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○かき、たまねぎ、にんじん、○もも缶、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
19木	☆ お弁当会 ☆			保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○オレンジ
20金	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	
21土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 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	
23月	あわごはん 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 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ	
24火	そば(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉	米、○米、和風ドレッシング、油、○油、○砂糖、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、しょうが	
25水	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 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく	
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 豚肉と根菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト なし	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、片栗粉、砂糖	○なし、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、○マーマレード	
27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	
28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	
30月	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 おかか和え 大根みそ汁	保育乳 お芋スコーン かき	保育乳、鶏もも肉、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、だいこん、こまつな、しめじ、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	
31火	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、ごま油	○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