



# 11月献立表



2023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 水	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
2 木	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	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	もやし、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
3 金	<b>文化の日</b>				
4 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
6 月	ごはん 鶏のパン煮 春雨サラダ 青菜みそ汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ かき	保育乳、鶏も肉、豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	○かき、こまつな、パン缶、えのきたけ、○にんじん、きゅうり、にんじん、○ごぼう、黒きくらげ
7 火	ごはん 魚のパン粉焼き クープイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく、パン粉、砂糖、油	にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
8 水	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○きな粉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩バター、○砂糖、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、ごぼう、しょうが
9 木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 チヂミ オレンジ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	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	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら
10 金	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜ひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう りんご	保育乳、鶏も肉、沖縄豆腐、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○りんご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、キャベツ
11 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
13 月	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ かき	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、○油、あわ、砂糖、ごま油、油	○かき、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、切り干しだいこん、ひじき
14 火	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーターアングー 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○もも缶、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
15 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、カットわかめ
16 木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
17 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ
18 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
20 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 芋てんぷら パン缶	保育乳、鶏も肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油	○パン缶、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、マーマレード
21 火	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、○たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、塩こんぶ
22 水	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 黒糖スコーン かき	保育乳、鶏も肉、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、油	○かき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ、ねぎ
23 木	<b>勤労感謝の日</b>				
24 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく
25 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
27 月	ごはん マーボー豆腐 ツナ和え キャベツスープ	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、○マーマレード、干しいたけ、にんにく
28 火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
29 水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 みそポーポー 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○砂糖、○油	○もも缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
30 木	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、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏も肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、油、パン粉、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○マーマレード、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