



12月 献立表



2023年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</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	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ミートトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚ひき肉、〇ビザ用チーズ	米、〇食パン、じゃがいも、油、小麦粉、〇三温糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、〇たまねぎ、〇にんじん、コーン缶
2 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり パイン缶		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、パイン缶、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
4 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	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	〇さつまいも、米、〇揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇砂糖	もも缶、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
5 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 あずきスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇ゆであずき缶、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
6 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 青菜スープ	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、〇豚ひき肉、油揚げ	〇米、米、小麦粉、揚げ油、油、〇砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき、〇しょうが
7 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチマ りんご	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、ウィンナー、〇ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、和風ドレッシング、〇油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、〇にんじん、〇にら、〇切り干しだいこん
8 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	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、〇米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、〇にんじん、にら、〇塩こんぶ、しょうが
9 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
11 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 鶏とキャベツみそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、鶏もも肉、みそ、〇こしあん(生)	じゃがいも、米、〇ホットケーキ粉、揚げ油、〇油、〇黒砂糖、あわ、油、三温糖、片栗粉	〇りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが
12 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーツナ和え キャベツすまし汁	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	〇米、米、油、〇砂糖、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、生しいたけ、〇塩こんぶ
13 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、〇にんじん、赤ピーマン、〇きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、ひじき、しょうが
14 木	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、砂糖、油	〇バナナ、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
15 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	〇米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく
16 土	そぼろどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、油	もも缶、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
18 月	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ ツナ和え 豚汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パイン缶	保育乳、豚肉、ちくわ、〇調製豆乳、鶏もも肉、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、小麦粉、揚げ油、〇油、〇砂糖	にんじん、〇パイン缶、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり
19 火	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ	保育乳 豆乳くずもち みかん	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、押麦	〇みかん、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
20 水	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 人参ケーキ りんご	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、〇プレーンヨーグルト、〇卵、みそ	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	〇りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇ブルーベリージャム、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが
21 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 きなこ棒 みかん	保育乳、〇調製豆乳、〇きな粉	〇白玉粉、〇砂糖、〇油	〇みかん
22 金	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、みそ、豚肉	米、〇ホットケーキ粉、〇油、マヨネーズ、〇砂糖、はるさめ(緑豆)、油、〇白ごま、砂糖	〇オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、〇にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン
23 土	カレーおにぎり 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
25 月	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、マヨネーズ、マカロニ、〇コーンフレーク、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリ、コーン缶
26 火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、〇生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
27 水	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 クッキー りんご	保育乳、豚ひき肉、〇卵、沖縄豆腐、〇牛乳	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼☆(星の麩)、〇砂糖	〇りんご、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
28 木	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	沖縄そば、〇米、〇三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、〇味付けのり

☆ 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

