



# 1月献立表



2024年01月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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
4 木	ドライカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	保育乳 抹茶蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、 〇調製豆乳、大豆水煮、〇こしあん (生)	米、〇ホットケーキ粉、和風ドレッシ ング、〇油、〇砂糖	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、ブロッコリー、えのきたけ、 ピーマン、にんにく、カットわかめ
5 金	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、パン 粉、あわ、〇揚げ油、砂糖、油、 〇白ごま、白ごま	〇オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、ピーマン、コーン 缶、切り干しだいこん、黒きくらげ
6 土	昆布ごはん 鶏と春雨のスープ		鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
8 月	<b>成人の日</b>				
9 火	ごはん 鶏のパン煮 春雨チャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇プレーン ヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩 バター、〇黒砂糖、はるさめ、砂糖、 油	〇りんご、キャベツ、パン缶、にん じん、たまねぎ、こまつな、えのきた け、ピーマン
10 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、〇豚 肉、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツ ナ油漬缶	〇米、米、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こ まつな、にんじん、〇にんじん、しめじ、 〇ピーマン、〇干しいたけ、にんにく
11 木	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 チヂミ みかん	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、挽きわ り納豆、みそ、〇ツナ油漬缶	米、さつまいも、〇小麦粉、〇上新 粉、押麦、油、〇三温糖、〇ごま油	〇みかん、キャベツ、にんじん、ごぼ う、〇コーン缶、ピーマン、長ねぎ、 〇にら、ひじき、塩こんぶ
12 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬 缶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、 油、砂糖	こまつな、キャベツ、〇にんじん、に んじん、ねぎ、カットわかめ、あおの り、だしこんぶ
13 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 しいたけ、にんにく
15 月	あわごはん 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 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、豚 肉、みそ、〇こしあん(生)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、あわ、 〇三温糖	〇りんご、だいこん、キャベツ、にん じん、〇もも缶、こまつな、えのきた け、マーマレード
16 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 ショートブレッド パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、み そ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、しらす、〇無塩バ ター、〇三温糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、〇パン缶、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
17 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ムーチャー みかん	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、〇もち粉、〇砂糖、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま油、油	〇みかん、たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、パン缶、ピーマン、〇か ぼちゃ、黒きくらげ、干しいたけ
18 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 スウィートポテト りんご	保育乳、〇調製豆乳	〇さつまいも、〇生クリーム、〇三温 糖	〇りんご、〇マーマレード
19 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、み そ、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつ な、しめじ、〇たまねぎ、〇ピーマ ン、〇コーン缶、カットわかめ
20 土	わかめごはん さつま芋豚汁		豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け
22 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 芋てんぷら みかん	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚 肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	〇みかん、にんじん、だいこん、もやし、 ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、 切り干しだいこん、黒きくらげ
23 火	ごはん 魚のオーロラ焼き キャベツおかか炒め 青菜みそ汁	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、 きな粉	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩 バター、〇三温糖、マヨネーズ、油、 砂糖、小麦粉	〇りんご、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
24 水	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 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、ツ ナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無 塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片 栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	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、〇マーマレ ード、ねぎ、しょうが、カットわかめ
25 木	ごはん 肉とうふ煮 切り干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、 〇卵、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらす、 〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミ ール、三温糖、油、〇黒ごま、砂糖	〇オレンジ、たまねぎ、長ねぎ、にん じん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、 切り干しだいこん、ひじき
26 金	スパゲティミートソース おかか和え キャベツスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、えのきたけ、〇塩こん ぶ、干しいたけ、ひじき
27 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが
29 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇豚ひ き肉、ツナ油漬缶	〇米、米、砂糖、油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、〇たまねぎ、こ まつな、えのきたけ、〇にんじん、〇ピーマ ン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
30 火	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、〇鶏もも 肉、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、 油、〇砂糖、〇油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、〇トマトペースト、 〇たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、〇に んにく
31 水	ジャージャー肉みそ丼 ポテトスープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、 豆みそ、大豆水煮、赤みそ	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨ ネーズ、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、 もやし、たまねぎ、長ねぎ、〇コーン缶、ねぎ、 〇黄ピーマン、〇赤ピーマン、〇ピーマン、干し しいたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ

☆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