



9月献立表



2018年09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 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう(生 きんぴら)、ねぎ、わかめふりかけ	
3 月	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう パン(生)	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だいず 水煮、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油	○パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、カットわかめ	
4 火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ	
5 水	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、押麦、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	
6 木	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 芋かりんとう ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、油、あわ、○油、砂糖、○白ごま	○ぶどう、とうがん、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン	
7 金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
8 土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
10 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ヒヤーチー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、○しらす干し	米、○小麦粉、はるさめ(緑豆)、○油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、こまつな、長ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○にら、○切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
11 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜みそ汁	保育乳 芋てんぶら 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、○油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
12 水	ごはん 魚から揚げ 乾物の炒め和え 青菜みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、油、○油、ごま油、○三温糖、はるさめ、三温糖、片栗粉	○青切りみかん、こまつな、○かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
13 木	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ミートtoast	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、あわ、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	
14 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーメレード焼き おかか和え	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、片栗粉	○オレンジ、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、マーメレード、ねぎ	
15 土	みそ煮込みうどん 黄桃		豚肉、みそ	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
17 月	敬老の日					
18 火	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、えのきたけ、ねぎ	
19 水	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー なし	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、○黒砂糖、○オートミール、油、はるさめ、片栗粉、○黒ごま	○なし、こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ	
20 木	お弁当会		保育乳 豆乳かんでん クラッカー	保育乳、○豆乳	○砂糖	○みかん缶、○かんでん
21 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、テンメンジャン	ゆで中華めん、○米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、こまつな、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	
22 土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ	
24 月	振替休日					
25 火	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 だんご(ホホチャあん添え) 青切りみかん	保育乳、さけ、○絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ	米、○白玉粉、○さつまいも、○砂糖、油、砂糖、白ごま、ごま油	○青切りみかん、こまつな、キャベツ、もやし、○かぼちゃ、えのきたけ、もずく、にんじん、ピーマン、にら	
26 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 プチパフェ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳	○アイスクリーム、米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○コーンフレーク、○無塩バター、○三温糖、マカロニ	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、○もも缶、○パイナップル、コーン缶、生しいたけ、セロリー、○マーメレード	
27 木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも なし	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○なし、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
28 金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖、白ごま	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、○もも缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく	
29 土	焼きそば オレンジ		豚肉	ゆで中華めん、油	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	

☆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