



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		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(○はおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 土	わかめごはん 豚汁	おやつ	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 パイン(生)	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だいす 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、ウイ 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、切り干したいこん、ひじき
6 木	あわごはん 鶏のパイン煮 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 イン缶、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	おやつ	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 切干し大根ヒラヤーチー 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 り干したいこん、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、○油、 押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、とうがん、にんじん、チングンサイ、 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 じやが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ミートトースト	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、チングンサイ、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 鶏肉のマーマレード焼き 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、干しいたけ、しめじ、 えのきたけ、マーマレード、ねぎ
15 土	みそ煮込みうどん 黄桃	おやつ	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、チングンサイ、えのきたけ、黒き くらげ
20 木	お弁当会				
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、○テンゲンジャン	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	おやつ	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(かぼちゃあん添え) 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	キヤロットライス 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 ブチパフェ	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、○パイン缶、コーン缶、生しい たけ、セロリー、○マーマレード
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、ににく
29 土	焼きそば オレンジ	おやつ	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