



# 10月献立表



2018年10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
1月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、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、パン粉、砂糖、白ごま、油	〇オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、〇いちごジャム、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
2火	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ごま和え 冬瓜スープ	保育乳 芋くずてんぷら なし	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、だいず 水煮、みそ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇油、〇砂糖、あわ、油、すりごま、砂糖	〇なし、たまねぎ、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、カットわかめ
3水	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、油、〇砂糖、〇コーンフレーク	〇みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、〇レーズン、ひじき、あおのり
4木	ごはん 鶏手羽みそ煮 きゅうり和え物 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、〇豚肉、沖縄豆腐、みそ	〇ゆで中華めん、米、〇油、三温糖、砂糖	だいこん、〇キャベツ、〇にんじん、〇たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、〇ピーマン、ねぎ、〇黒きくらげ
5金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ	〇米、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、〇塩こんぶ、しょうが
6土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
8月	<b>体育の日</b>				
9火	麦ごはん おかか納豆 パイパイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ なし	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、イモトウチみそ、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、押麦、油	〇なし、パイパイ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、〇にんじん、〇コーン缶、にら、ひじき
10水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、はるさめ、〇三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11木	チキンカレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、ちくわ、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇上新粉、〇三温糖、〇ごま油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、〇にら、塩こんぶ
12金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、〇生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	〇かぼちゃ、オレンジ、〇たまねぎ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
13土	スパゲティトマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15月	麦ごはん、高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつま芋とあずきのケーキ かき	保育乳、豚ひき肉、高野豆腐、豚肉、〇卵、みそ、ちくわ、〇牛乳、〇ゆであずき缶、〇きな粉	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、押麦、片栗粉、砂糖、油、〇砂糖	〇かき、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
16火	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、油、小麦粉、パン粉、〇無塩バター、あわ	〇バナナ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
17水	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇豚肉	沖縄そば、〇米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、〇たけのこ(ゆで)、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、〇ひじき
18木	<b>お弁当会</b>		保育乳 ライ麦スコーン パイン缶	〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉	〇パイン缶、〇レーズン
19金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇油揚げ	じゃがいも、米、〇米、油、〇三温糖、〇白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、〇ひじき、しょうが、〇味付けのり、カットわかめ
20土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ(1/6)		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
22月	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 ちんぴん バナナ	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、サラダ用スパゲティ、〇油、油、砂糖	〇バナナ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
23火	たきこみごはん ちくわいそべ揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 きな粉スコーン かき	保育乳、ちくわ、鶏もも肉、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、〇きな粉	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、小麦粉、油、すりごま	〇かき、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ、あおのり
24水	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 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、鶏もも肉、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇クリの甘露煮、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、無塩バター、〇砂糖	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、ねぎ
25木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
26金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇しらす干し	ゆでうどん、〇米、片栗粉、油、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、〇大根葉ふりかけ、ピーマン、しめじ
27土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
29月	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、〇鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇粉チーズ	米、〇マカロニ、〇油、油、〇砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇トマトペースト、〇たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、〇にんにく、しょうが
30火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、〇マヨネーズ、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン、こんぶ
31水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇調製豆乳、油揚げ、〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、〇三温糖、〇油、はるさめ、あわ、油、すりごま	〇バナナ、〇りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、黒きくらげ

☆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