



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		
			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月 1日	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、○ブレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、砂糖、白ごま、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干したいこん、黒きくらげ
2月 2日	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ごま和え 冬瓜スープ	保育乳 芋くずてんぶらなし	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、だいす水煮、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、あわ、油、すりごま、砂糖	○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月 3日	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、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、油、○砂糖、○コーンフレーク	○みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき、あおのり
4月 4日	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、○豚肉、沖縄豆腐、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、三温糖、砂糖	だいこん、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ
5月 5日	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	○米、スパゲティー、小麦粉、油、砂糖、白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、○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、○塩こんぶ、しょうが
6月 6日	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 8日	体育の日				
9月 9日	麦ごはん おかか納豆 パパイヤイリチー 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、けムトウみそ、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○なし、パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、○にんじん、○コーン缶、にら、ひじき
10月 10日	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、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○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月 11日	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、○調製豆乳、鶏もも肉、ウインナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、○にら、塩こんぶ
12月 12日	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、○調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○かぼちゃ、オレンジ、○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、切り干したいこん、黒きくらげ、しょうが
13月 13日	スパゲティトマトソース バナナ	○	豚肉	スパゲティー、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 15日	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、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○ゆであずき缶、○きな粉	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	○かき、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
16月 16日	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、○コーンフレーク、油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、あわ	○バナナ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干したいこん
17月 17日	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、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○ひじき
18月 18日	弁当会		保育乳 ライ麦スコーン パイン缶	保育乳、○調製豆乳	○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉
19月 19日	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、○油揚げ	じゃがいも、米、○米、油、○三温糖、○白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干したいこん、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり、カットわかめ
20月 20日	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 22日	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、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、サラダ用スパゲティー、○油、油、砂糖	○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月 23日	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ 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、○ブレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、小麦粉、油、すりごま	○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月 24日	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、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○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月 25日	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 スウィートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○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、切り干したいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
26月 26日	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、○しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、○白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、○大根葉ふりかけ、ピーマン、しめじ
27月 27日	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 29日	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、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、○にんにく、しょうが
30月 30日	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、ワインナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○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、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、こんぶ
31月 31日	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、○調製豆乳、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、○油、はるさめ、あわ、油、すりごま	○バナナ、○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