



11月献立表



2018年11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 木	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え 冬瓜スープ	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水 煮、ちくわ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、 ○黒砂糖、油	○かき、とうがん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、こまつな、えのきた け、カットわかめ
2 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油 揚げ	○米、スパゲティー、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こま つな、えのきたけ、○ごぼう、○赤ピーマン、グリ ンピース、○ねぎ、干しいたけ、○黒きくら げ
3 土	文化の日				
5 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油 揚げ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、しらたき、○小麦 粉、○油、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にん じん、こまつな、えのきたけ、生しい たけ、きゅうり、ひじき
6 火	あわごはん 鶏のパイン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○卵、み そ、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バ ター、あわ、○砂糖、砂糖、油	○バナナ、○かき、だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、 こまつな、しめじ、ピーマン
7 水	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	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	たまねぎ、○パイン缶、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマ ン、塩こんぶ
8 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じやが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もぞくかき揚げ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、油 揚げ、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、押 麦、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、チングンサイ、えのきた け、○たまねぎ、○もぞく、○にんじん、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくら げ
9 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○ わかめふりかけ、しょうが
10 土	ミニミニ運動会				
12 月	あわごはん 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、あわ、○ 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
13 火	麦ごはん 青のり納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、押麦、○黒ご ま、片栗粉	○りんご、キャベツ、チングンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ、あおのり
14 水	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、豚ひき肉、卵、○絹ごし豆 腐、豚肉	米、○白玉粉、油、○はちみつ、白 ごま	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼ う、黒きくらげ、しょうが
15 木	お弁当会				
16 金	ごはん 魚のみそ焼き クーブリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) かき	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、みそ、三枚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、こんにゃく、砂糖、油、白ご ま、ごま油	○かき、にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
17 土	煮込みうどん オレンジ	豚肉	ゆでうどん		オレンジ、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
19 月	ごはん 鮭のタンドリー風 もぞくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、さけ、○卵、フレーンヨーグ ルト、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 ○油、パン粉、油、○白ごま	○もも缶、○にんじん、こまつな、キャベ ツ、もやし、もぞく、にんじん、えのきた け、ピーマン、にら、にんにく
20 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 サーダーアンダギー かき	保育乳、豚肉、厚揚げ、○卵、大豆 水煮、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、あ わ、油、○ラード、すりごま、砂糖	○かき、にんじん、たまねぎ、だいこ ん、もやし、こまつな、カットわかめ
21 水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、○たまねぎ、こまつな、しめじ、 コーン缶、○赤ピーマン、○にら
22 木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ごまスcone りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油、○白ごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、パイン缶、 ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
23 金	勤労感謝の日				
24 土	ドライカレー パイン缶	豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピ ーマン、にんにく	
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え もぞくみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、○ビ ザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、もぞく、もやし、 こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、 ○コーン缶、ねぎ
27 火	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま油、 片栗粉	○もも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、○ かぼちゃ、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、 切り干しだいこん、グリンピース、干しいた け、ひじき、○あおのり
28 水	ウッチャンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト ブロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○ 牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無 塩バター、○三温糖、○生クリーム、和 風ドレッシング、片栗粉、油、マカロニ、 ○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーン缶、きゅうり、えのきたけ、○ マーマレード、しょうが
29 木	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 シリアルクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高 野豆腐、ちくわ、○卵、豚ひき肉、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂 糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、 こまつな、だいこん、キャベツ、にん じん、ねぎ、にんにく
30 金	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ キャベツスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄 豆腐、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬 缶	○米、米、押麦、砂糖、油	キャベツ、○たまねぎ、もやし、にんじん、○ にんじん、コーン缶、○ピーマン、ピーマン、 切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが、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