



1月献立表



2019年01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	体の調子を整えるもの
4 金	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スイートポテト パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
5 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 パンプディング	豚肉、みそ、保育乳、卵	米、じゃがいも、○パン、○バター、○砂糖	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
7 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、鶏ひき肉、卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、砂糖、○白ごま、白ごま、油	○もも缶、○にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
8 火	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 羊かりんとう りんご	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、○白ごま、砂糖、油	○りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく
9 水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 みそポポー タンカン	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖	○タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、○しょうが
10 木	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ ごま和え 豚肉と根菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油、すりごま	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、島にんじん、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、赤ピーマン、○きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり
11 金	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
12 土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉、保育乳、卵	米、油、○ミックス粉、○バター、○砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
14 月	成人の日				
15 火	ごはん 魚けチャップあん もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、白身魚、豚肉、○プレーンヨーグルト、卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、○マーマレード、ピーマン、にら
16 水	豚玉どんぶり ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、豚肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、にら、ひじき、しょうが
17 木	お弁当会				
18 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	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	みかん、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
19 土	ドライカレー パン缶	保育乳 蒸しカステラ	豚ひき肉、保育乳、卵	米、○ミックス粉、○バター、○砂糖	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
21 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	米、○さつまいも、しらたき、○揚げ油、○砂糖、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、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
22 火	ごはん カレー肉じゃが キャベツごま和え わかめみそ汁 納豆	保育乳 切干し大根ヒヤチ りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、みそ、ちくわ、納豆	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、グリーンピース、ねぎ、○にら、○切り干しいたけ、カットわかめ
23 水	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 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、揚げ油、砂糖、白ごま、○砂糖、○白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、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、しょうが
24 木	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 野菜かき揚げ みかん	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、○つな油漬缶	米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○みかん、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいたけ、○ハンダマ、ひじき
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○黒きくらげ
26 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ホットケーキ	豚肉、保育乳、卵	米、油、砂糖、片栗粉、○ミックス粉、○バター、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
28 月	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、○もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
29 火	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、調製豆乳、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、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
30 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン パン缶	保育乳、白身魚、○調製豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パン缶、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき
31 木	ビーンズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 シリアルパー みかん	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、○コーンフレーク、バター	○みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいたけ

☆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

☆市の献立に納豆を加えることがあります