



# 9月献立表



2019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  | 体の調子を整えるもの   |
| 2月  | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 豆腐スープ        | 保育乳<br>チヂミ<br>パイ(生)         | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶           | じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉                 | ○バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ   |
| 3火  | 夏野菜カレー ウィンナー<br>オクラ昆布和え               | 保育乳<br>豆乳くずもち<br>バナナ        | 保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉        | 米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖                                   | ○バナナ、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                              |
| 4水  | ごはん 高野豆腐のトマト焼き<br>キャベツごま和え 鶏肉みそ汁      | 保育乳<br>シリアルパー<br>黄桃         | 保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちくわ | 米、○コーンフレーク、○無塩バター、砂糖、油、白ごま、片栗粉                        | ○もも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、とうがんと、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく                            |
| 5木  | ごはん 厚揚げそぼろ煮<br>おかか和え 豚肉スープ            | 保育乳<br>バナナ蒸しケーキ<br>オレンジ     | 保育乳、豚肉、厚揚げ、豚ひき肉、○調製豆乳、大豆水煮、○卵、みそ   | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖                         | ○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、しょうが                     |
| 6金  | 肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ<br>ごま和え              | 保育乳<br>ピラフおにぎり<br>プリン       | 保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉                     | ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、すりごま                                | ○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ              |
| 7土  | そぼろどんぶり<br>パイ缶                        |                             | 豚ひき肉                               | 米、油   | こまつな、パイ缶、にんじん、コーン缶、しょうが  |
| 9月  | 麦ごはん オクラ納豆<br>切干し大根と豚肉の炒め物<br>鶏と野菜みそ汁 | 保育乳<br>シラス野菜かき揚げ<br>ぶどう     | 保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○しらす干し       | 米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、ごま油、砂糖                            | ○ぶどう、にんじん、とうがんと、もやし、○たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、○ゴーヤー、黒きくらげ        |
| 10火 | 冬瓜のあんかけどんぶり<br>鶏肉のパン粉焼き おかか和え         | 保育乳<br>ジャムスコーン<br>オレンジ      | 保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○プレーンヨーグルト、○卵、粉チーズ   | 米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、油、砂糖、片栗粉                       | ○オレンジ、とうがんと、にんじん、もやし、こまつな、○いちごジャム、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが                |
| 11水 | あわごはん 豚なすみそ炒め<br>和風スパゲティサラダ ポテトスープ    | 保育乳<br>ホットケーキ<br>パイ         | 保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ                    | ○ホットケーキ粉、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、○砂糖                | たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、パイ缶                                   |
| 12木 | ごはん 魚の酢豚風<br>春雨サラダ キャベツスープ            | 保育乳<br>ショートブレッド<br>青切りみかん   | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳                | 米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油                  | ○青切りみかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パイ缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ                   |
| 13金 | たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き<br>ごま和え 豚汁         | 保育乳<br>いちごジャムパン<br>なし       | 保育乳、鶏手羽先、豚肉、○ロールパン、みそ              | 米、じゃがいも、すりごま  | ○梨、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、○いちごジャム         |
| 14土 | 焼きそば<br>わかめスープ                        |                             | 豚肉、沖縄豆腐                            | ゆで中華めん、油  | カットわかめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン   |
| 16月 | <b>敬老の日</b>                           |                             |                                    |   |  |
| 17火 | ごはん チキンラトウウ<br>オクラサラダ 青菜スープ           | 保育乳<br>シリアルパー<br>黄桃         | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ちくわ              | 米、○コーンフレーク、○無塩バター、砂糖、油                                | ○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく             |
| 18水 | ごはん 魚のカレー揚げ<br>乾物の炒め和え 冬瓜スープ          | 保育乳<br>さつまいものケーキ<br>なし      | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ    | 米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○無塩バター、油、ごま油、はるさめ、砂糖、○砂糖        | ○なし、とうがんと、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ                              |
| 19木 | あわごはん 鶏のパン煮<br>キャベツごま和え じゃが芋みそ汁       | 保育乳<br>チーズパン<br>青切りみかん      | 保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、ちくわ、油揚げ     | 米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま                        | ○青切りみかん、キャベツ、パイ缶、にんじん、こまつな、しめじ   |
| 20金 | ジャージャーめん<br>豆腐わかめスープ オレンジ             | 保育乳<br>青菜おにぎり               | 保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、テンジャンみそ          | 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、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 |
| 21土 | <b>第9回 きゆな保育園 運動会</b>                 |                             |                                    |   |  |
| 23月 | <b>秋分の日</b>                           |                             |                                    |   |  |
| 24火 | 中華どんぶり<br>ナムル 黄桃                      | 保育乳<br>ストーンクッキー             | 保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳       | 米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま油、片栗粉、油               | もも缶、オレンジ、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、○レーズン、黒きくらげ、しょうが           |
| 25水 | ウッチンライス 煮込みハンバーグ<br>ゆでブロックリー ワカメスープ   | 保育乳<br>プーチパフェ(誕生会)<br>さくらんぼ | 保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、○卵、○牛乳             | ○アイスクリーム、米、○ホットケーキ粉、○コーンフレーク、パン粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、油 | ○さくらんぼ缶、たまねぎ、ブロックリー、トマト水煮缶、えのきたけ、○もも缶、○パイ缶、にんじん、しめじ、コーン缶、○マーマレード、カットわかめ  |
| 26木 | <b>☆ お弁当会 ☆</b>                       |                             |                                    |   |  |
| 27金 | カレーうどん 魚フライ<br>おかか和え                  | 保育乳<br>プーチパフェ(誕生会)<br>さくらんぼ | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○鶏もも肉、○油揚げ         | ゆでうどん、○米、片栗粉、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、○ひじき                               |
| 28土 | もずくどんぶり<br>黄桃                         |                             | 豚ひき肉                               | 米、片栗粉、砂糖  | もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが   |
| 30月 | 麦ごはん 豆腐の中華煮<br>納豆みそ 冬瓜スープ             | 保育乳<br>芋かりんとう<br>ぶどう        | 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、○黒砂糖、押麦、○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉                     | ○ぶどう、とうがんと、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが                     |

☆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