



# 1月献立表



2020年01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
4 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、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
6 月	チキンカレー ウィンナー 切り干し大根の和え物	保育乳 シリアルバー 黄桃	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー	米、○無塩バター、○コーンフレーク、じゃがいも	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
7 火	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スウィートポテト パイ	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	○パイ缶、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
8 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
9 木	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○砂糖、油、片栗粉	○もも缶、キャベツ、○バナナ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
10 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 おほかしラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○砂糖、○白ごま、油	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ
11 土	そばろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
13 月	<b>成人の日</b>				
14 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○りんご、だいこん、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
15 水	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 羊くずてんぷら みかん	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、ちくわ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○みかん、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく
16 木	カレーライス ウィンナー キャベツ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
17 金	あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、はるさめ、あわ、油、○白ごま	○オレンジ、○にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、にんにく、カットわかめ
18 土	<b>保育参観日</b>				
20 月	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切り干し大根ヒヤチ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ
21 火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	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、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
22 水	親子どんぶり ブロッコリーごま和え	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、卵、鶏もも肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、すりごま、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、干しいたけ
23 木	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おほかし煮 鶏肉スープ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、鶏もも肉、○きな粉	じゃがいも、米、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ、油、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが
25 土	昆布おにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんぶ
27 月	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
28 火	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツとヒジキ炒め イナムドゥチ	保育乳 シリアルバー	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、カステラかまぼこ、豚肉、イナムドゥチみそ	米、○無塩バター、こんにゃく、小麦粉、油、○コーンフレーク	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、ひじき、あおのり
29 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 マーマレードケーキ	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、パン粉、○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、○マーマレード、ねぎ
30 木	☆ <b>お弁当会</b> ☆				
31 金	たきこみごはん テクワごま揚げ おほかし和え さつま芋みそ汁	保育乳 チョコスコーン パイ	保育乳、豚肉、ちくわ、○卵、○プレーンヨーグルト、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、小麦粉、油、白ごま	にんじん、○パイ缶、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、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