



7月献立表



2020年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	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 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)
1水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、三温糖、ごま油、○砂糖、油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく
2木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが
3金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、○にんじん、にんじん、○しめじ、○ピーマン、ねぎ、○ひじき、カットわかめ、あおのり
4土	そぼろどんぶり 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
6月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 ココアスコーン パイン缶	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	○パイン缶、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
7火	七夕ちらしずし 鶏肉の照り焼き オクラ昆布和え 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉 クラッカー	保育乳、鶏もも肉、さけ、○絹ごし豆腐、ちくわ	米、○白玉粉、砂糖、和風ドレッシング、○砂糖、○焼ふ、白ごま、○クラッカー	○りんごジュース、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがん、コーン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのみり、塩こんぶ、しょうが
8水	麦ごはん おかか納豆 パパイアイリチー 鶏五目みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	パパイア、にんじん、ごぼう、○コーン缶、長ねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、にら、ひじき
9木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干大根ヒラヤーチー バナナ	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	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○にら、○切り干しいたけ、カットわかめ
10金	夏野菜ミートソーススパゲティ ツナ和え キャベツスープ	保育乳 わかめ青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、○大根葉ふりかけ、こまつな、へちま、なす、○わかめふりかけ
11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
13月	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○Eザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶
14火	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ジャムスコーン 黄桃	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、○マーマレード、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
15水	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、○砂糖、ごま油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
16木	親子どんぶり ブロッコリーのツナ和え オレンジ	保育乳 辛くずてんぷら パイン缶	保育乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、○パイン缶、にんじん、グリーンピース、干しいたけ
17金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	とうがん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、にんじん、ピーマン、○コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
18土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
20月	ごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめスープ	保育乳 辛くずてんぷら すいか	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
21火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 大学いも すいか	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、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
22水	ごはん チキンラ外ウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 フルーツゼリー クラッカー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ちくわ	米、○砂糖、○クラッカー、砂糖、油	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、○みかん缶、○パイン缶、○粉かんでん、にんにく
23木	海の日 ○○○☆☆○○○				
24金	スポーツの日				
25土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじん、コーン缶
27月	ビーンズカレー ウィンナー オクラおかか和え	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、大豆水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、オクラ
28火	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 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、油、片栗粉、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、○にんじん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
29水	ピラフ 鶏肉唐揚げ バゼリポテト キャベツサラダ コーンワカメスープ	保育乳 シークァーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、揚げ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、○インクワンナー果汁、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ
30木	☆ お弁当会 ☆				
31金	麦ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、○白ごま	にんじん、こまつな、キャベツ、へちま、○にんじん、しめじ、○ひじき、○味付けのり

☆ 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