



7月献立表



2022年07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 金	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド すいか	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○すいか、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
2 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
4 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パイナップル	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、サラダ用スパゲティ、○油、○砂糖、あわ、油、砂糖	○パイナップル、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
5 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチチ すいか	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
6 水	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
7 木	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 クラッカー ゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、白ごま	とうがん、にんじん、パイナップル、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのみり、しょうが
8 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ ナムル	保育乳 コーン人參おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油、油	にんじん、こまつな、○コーン缶、○にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
9 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
11 月	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○すいか、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
12 火	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 シリアルバー 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶	米、○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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
13 水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、しょうが
14 木	あわごはん 魚のコーン焼き 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 パイナップルのケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○バナナ、とうがん、こまつな、○パイナップル、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
15 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、カットわかめ
16 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
18 月	海 の 日				
19 火	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖きな粉蒸しケーキ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、○きな粉、○調整豆乳	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、押麦、○油、油、○黒砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき
20 水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイヤイリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーメレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき
21 木	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋、白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
22 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、○塩こんぶ、ひじき
23 土	わかめシラスごはん 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめ、ふりかけ
25 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁	保育乳 チョコスコーン すいか	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、すりごま、油	○すいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
26 火	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらす、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
27 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ	保育乳 シーカーサーケーキ	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、マヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○シーカーサー果汁、赤ピーマン、ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ
28 木	☆ お弁当会 ☆		保育乳、○卵	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○白ごま	○にんじん
29 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 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、○白ごま	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
30 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	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

☆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