



# 8月献立表



2022年08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月	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 チヂミ パン缶	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、砂糖、片栗粉	○パン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ
2火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	保育乳 いちごジャムパン	保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ロールパン、米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○いちごジャム、カットわかめ
3水	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 黄桃蒸しケーキ すいか	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○こしあん(生)、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○すいか、たまねぎ、にんじん、○もも缶、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
4木	ピピンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
5金	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、へちま、にんにく
6土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
8月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、パン粉、油	○オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、○りんごジャム、ピーマン、にんにく
9火	麦ごはん シラス昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	保育乳 芋くずてんぷら パン缶	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、しらす干し	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○パン缶、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ
10水	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖	○もも缶、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
11木	山 の 日				
12金	☆ お弁当会 ☆	保育乳 シークアーサーゼリー せんべい	保育乳、○ゼラチン	○砂糖	○みかん缶、○シークアーサー果汁
13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
15月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○黒ごま、砂糖、片栗粉	○オレンジ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
16火	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
17水	ごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー キャベツすまし汁	保育乳 オートミールクッキー パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、油揚げ、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、こんにやく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	○バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、切り干しだいこん、○パン缶
18木	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○しらす干し	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○わかめふりかけ
19金	あわごはん タンドリーチキン 野菜ひじき炒め 青菜スープ	保育乳 お芋スコーン 黄桃	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、○プレーンヨーグルト、豚肉、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○さつまいも、○無塩バター、○三温糖、あわ、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき、にんにく
20土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
22月	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 ココアちんすこう すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○すいか、にんじん、プロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
23火	ごはん 豚なすみそ炒め 和風サブゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	米、サラダ用サブゲティ、○無塩バター、あわ、油、砂糖	○バナナ、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
24水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き プロッコリーサラダ ミネストローネ	保育乳 ブチパフェ(誕生日会)	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	○アイスクリーム、米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○コーンフレーク、和風ドレッシング、○無塩バター、○三温糖、マカロニ	にんじん、たまねぎ、プロッコリー、○もも缶、○パン缶、生しいたけ、トマト、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○マーマレード
25木	麦ごはん しらす納豆 パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚げ、○きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、押麦、○揚げ油、油	パパイヤ(未熟果)、にんじん、とうがら、へちま、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
26金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、豆みそ、大豆水煮、赤みそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
27土	そぼろどんぶり パン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パン缶、にんじん、コーン缶、しょうが
29月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 プロッコリーおかか和え キャベツすまし汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉	○米、米、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、プロッコリー、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、生しいたけ
30火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、○ロールパン、揚げ油、油、○三温糖、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
31水	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え	保育乳 ストーンクッキー すいか	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油、片栗粉	○すいか、とうがら、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、○レーズン、ねぎ、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