



9月献立表

2022年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>				
			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 木	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら 黄桃	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、すりごま	○もも缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ		
2 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ		
3 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく		
5 月	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 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○パン缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく		
6 火	中華どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、和風ドレッシング、○紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが		
7 水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、○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、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ		
8 木	あわごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、あわ、○砂糖、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ		
9 金	たきこみごはん ちくわインソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	保育乳 月見芋もち なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○油、○無塩バター	○なし、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり		
10 土	運動会						
12 月	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 チョコスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、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、しめじ、ひじき		
13 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、こしあん、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○バナナ、キャベツ、長ねぎ、○もも缶、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき		
14 水	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 スウィートポテト なし	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○なし、にんじん、とうがん、もやし、パン缶、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ		
15 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ピザ用チーズ、○しらす干し、みそ	米、○食パン、しらたき、○マヨネーズ、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、○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、しょうが		
16 金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイアイリチー 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		
17 土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく		
19 月	敬老の日						
20 火	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 黒糖スコーン パン缶	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、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	○パン缶、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		
21 水	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、はるさめ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ		
22 木	カレーうどん ちくわインソベ揚げ ブロッコリーおかか和え	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○白ごま	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○わかめふりかけ、あおのり		
23 金	秋分の日						
24 土	ピラフごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ		
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそボーボー 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ		
27 火	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、片栗粉、揚げ油、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○バナナ、とうがん、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		
28 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース		
29 木	☆ お弁当会 ☆			保育乳 チーズ蒸しケーキ ジュース	保育乳、○チーズ、○牛乳	○ホットケーキ粉、○油	○りんごジュース
30 金	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 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○米、米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、カットわかめ		

☆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