



10月献立表



2022年10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 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
3 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ	保育乳 芋かりんとう パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、油、〇揚げ油、三温糖、砂糖、片栗粉、〇白ごま	〇パン缶、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、カットわかめ
4 火	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 オートミールクッキー なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、〇黒ごま	〇なし、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
5 水	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 オレンジ	保育乳、豚肉、〇調製豆腐、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、油、〇油、〇三温糖、砂糖、片栗粉	〇オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、〇にんじん、〇にら、黒きくらげ、カットわかめ
6 木	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 ツナコーンパン	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、〇コーン缶、ピーマン、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、切り干しいたけ、〇ピーマン、黒きくらげ
7 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、〇にんじん、にら、〇塩こんぶ、しょうが
8 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
10 月	スポーツの日				
11 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 スイートポテト	保育乳、〇たまご、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、〇さつまいも、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
12 水	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	〇オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、〇レズン、ねぎ
13 木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇調製豆腐、〇こしあん(生)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖	〇なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
14 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇豚肉	沖縄そば、〇米、砂糖	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、〇にんじん、ねぎ、〇ねぎ、〇黒きくらげ
15 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
17 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものポテトフライ 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇砂糖	〇もも缶、とうがん、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
18 火	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 人参ケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、〇白ごま、白ごま	とうがん、〇かき、キャベツ、〇にんじん、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、ねぎ、しょうが
19 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ブルーベリー蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆腐、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、〇油、あわ、油、〇三温糖、砂糖、片栗粉	〇なし、たまねぎ、にんじん、こまつな、〇ブルーベリージャム、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	麦ごはん しらす納豆 ナムル さつまいもみそ汁	保育乳 チョコクリームパン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し	米、さつまいも、押麦、砂糖、油、〇ロールパン	にんじん、〇チョコジャム、ごぼう、こまつな、長ねぎ、切り干しいたけ
21 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇しらす干し	〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく
22 土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 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
24 月	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 シリアルパー かき	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆腐、チーズ、高野豆腐、みそ	米、〇無塩バター、砂糖、油、片栗粉	〇かき、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、にんにく
25 火	そぼろどんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚ひき肉、〇きな粉、〇調製豆腐	米、〇食パン、〇無塩バター、〇砂糖、和風ドレッシング、油、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、しょうが
26 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇調製豆腐、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇りの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、〇砂糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ
27 木	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ココアスコーン	保育乳、〇プレーンヨーグルト、〇卵	〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖
28 金	たきこみごはん 鶏手羽の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 お芋スコーン バナナ	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、〇強力粉、〇さつまいも、〇無塩バター、〇三温糖、砂糖	〇バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
29 土	カレーおにぎり 春雨野菜スープ		豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶
31 月	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、〇卵、〇牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖、油、砂糖、白ごま	〇なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇かぼちゃ粉、ひじき

☆ 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