



11月献立表



2022年11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 火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え ジャが芋スープ	保育乳 チーズ蒸しケーキ	保育乳、豚肉、厚揚げ、○チーズ、 ○牛乳、大豆水煮、ツナ油漬缶、み そ	○ホットケーキ粉、米、じゃがいも、 ○油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こま つな、カットわかめ
2 水	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬 缶、油揚げ	米、○食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまね ぎ、ごぼう、○たまねぎ、ピーマン、長ね ぎ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、塩 こんぶ
3 木	 文化の日 				
4 金	肉わかめうどん ちくわインボ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬 缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 カットわかめ、○味付けのり、あお のり
5 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、干しし いたけ、にんにく
7 月	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え 青菜みそ汁	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、片栗粉、 砂糖、すりごま	○オレンジ、こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、えのきたけ
8 火	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーターアングー パイ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、○卵、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、 押麦、○ラード、片栗粉	○パイ缶、キャベツ、たまねぎ、こ まつな、にんじん、えのきたけ、しめ じ、ねぎ
9 水	ごはん 魚のパン粉焼き クーブイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、 三枚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、 こんにゃく、パン粉、砂糖、油	にんじん、こまつな、○にんじん、○たま ねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、○ピー マン、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだい こん
10 木	チキンカレー ウィンナー グリーンサラダ	保育乳 チヂミ オレンジ	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウ ィンナー、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新 粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、も やし、こまつな、○コーン缶、ピーマ ン、しめじ、○にら、ひじき
11 金	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○ 卵、○牛乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩パ ター、○砂糖、砂糖、油	○かき、キャベツ、○バナナ、こまつ な、えのきたけ、にんじん、カットわ かめ
12 土	五目ごはん豆腐 わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ね ぎ、カットわかめ
14 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル ジャが芋みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆 乳、みそ、○こしあん、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 しらす干し、○油、○三温糖、砂糖、ご ま油、油	○りんご、長ねぎ、○もも缶、にんじ ん、しめじ、こまつな、生しいたけ、 切り干しだいこん、ひじき
15 火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 牛乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、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、切り干しだ いこん、黒きくらげ、しょうが
16 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○ 卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○く りの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、 ○生クリーム、小麦粉、油、パン粉、○砂 糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきた け、にんじん、コーン缶、赤ピーマ ン、ねぎ、○マーマレード
17 木	☆ お弁当会 ☆				
17 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、○プレーンヨーグルト、○ 卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○りんごジャム
18 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、み そ、しらす干し、○ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、こまつな、えの きたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ
19 土	ドライカレー パイ缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイ缶、にんじん、ピー マン、にんにく
21 月	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 青菜みそ汁	保育乳 羊てんぶら 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚 げ油、はるさめ、あわ、砂糖、ごま油	○もも缶、こまつな、えのきたけ、 きゅうり、にんじん、マーマレード、 黒きくらげ
22 火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 カレーポテトサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油 漬缶、みそ	米、○ロールパン、○じゃがいも、○ 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、○にんじん、○た まねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
23 水	 勤労感謝の日 				
24 木	ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん パイ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆 腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂 糖、○油、和風ドレッシング	○パイ缶、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、コーン缶、 カットわかめ
25 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ 油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、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、ねぎ、切り干しだいこん、 ○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじ き、にんにく
26 土	もずくどんぶり オレンジ		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが
28 月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 チョコスコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プ レーンヨーグルト、みそ	米、○小麦粉、○無塩バター、油	○りんご、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生し いたけ、ねぎ
29 火	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、○調製 豆乳、豚肉、○こしあん	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○さつまいも、揚げ油、○油、○砂 糖、あわ、油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、もずく、ねぎ
30 水	ごはん 鶏のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 油、砂糖、○紅芋、白ごま、ごま油	○かき、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

☆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