



7月献立表



2018年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (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
2月	麦ごはん 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 シリアルパー すいか	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬 缶、みそ	○コーンフレーク、米、○無塩バ ター、サラダ用スパゲティ、押麦、 油、砂糖	○すいか、なす、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、きゅうり、ピーマン、 カットわかめ
3火	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき 肉、豚肉、○しらす干し	米、○上新粉、油、白ごま、○三温 糖、○ごま油	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼ ろ、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、 しょうが
4水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、 ○卵	米、○ホットケーキ粉、油、はるさ め、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、パイン缶、ピーマン、 黒きくらげ、干しいたけ
5木	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレー ンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油 漬缶、みそ	米、○強力粉、しらす、○無塩バ ター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま 油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、 にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅ うり、切り干しだいこん、ひじき、カットわ かめ
6金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ さくらんぼ	保育乳 星のフルーツ白玉 クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、○網ごし 豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、砂糖、三温糖、○砂 糖、○焼ふ(星の麩)、白ごま	○りんごジュース、パイン缶、○もも缶、○み かん缶、○バナナ、とうがん、にんじん、コー ン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、 ねぎ、刻みのり、ひじき、さくらんぼ
7土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、に んじん、えのきたけ、ピーマン
9月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、油揚 げ、みそ、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タビオカ粉、○黒 砂糖、すりごま	○パイン缶、たまねぎ、キャベツ、に んじん、もずく、こまつな、えのきた け、ねぎ
10火	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、 押麦、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、チン ゲンサイ、○たまねぎ、ピーマン、コーン缶、 ○ヨーグルト、切り干しだいこん、黒きくらげ、 塩こんぶ
11水	チキンカレー ウィンナー ナムル	保育乳 イチゴジャムパン バナナ	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、ツナ 油漬缶	米、○ロールパン、じゃがいも、砂 糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、オクラ、ピーマ ン、○いちごジャム、切り干しだいこ ん
12木	あわごはん 厚揚げみそ煮 おかか和え 冬瓜スープ	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水 煮、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂 糖、あわ、油、砂糖	○すいか、にんじん、たまねぎ、とう がん、もやし、こまつな、カットわか め
13金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 ひじきおにぎり グレーゼリー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すり ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、○にんじ ん、○ピーマン、ねぎ、○干しいたけ、 ○ひじき、カットわかめ、あおのり、だし こんぶ
14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、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
16月					
17火	麦ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 きな粉ホットケーキ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○牛 乳、油揚げ、みそ、○ゆであずき 缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、押 麦、三温糖、ごま油、油、○バター	○オレンジ、長ねぎ、へちま、こまつ な、きゅうり、にんじん、コーン缶、黒 きくらげ、干しいたけ、にんにく
18水	たきごみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ジャムスコーン ぶどう	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、 ○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、片栗 粉、○三温糖、油、すりごま	○ぶどう、だいこん、にんじん、もやし、こまつ な、ごぼう、○マーレード、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
19木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモまし汁	保育乳 オートミールクッキー バナナ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、 豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○黒砂糖、○オートミール、 パン粉、油、○黒ごま	○バナナ、こまつな、キャベツ、もや し、もずく、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、にら、にんにく
20金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ 油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、すりご ま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、○味付けのり
21土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
23月	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、 ○三温糖、○黒砂糖、あわ、油	○すいか、たまねぎ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、切り干しだいこ ん、ひじき、カットわかめ
24火	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 バナナケーキ パイン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バ ター、マヨネーズ、はるさめ、あわ、 ○砂糖、油、すりごま	○パイン缶、○バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、こまつな、えの きたけ、ピーマン、黒きくらげ
25水	ウツチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 シークォーサーケー キ	保育乳、鶏もも肉、○卵、ツナ油漬 缶、○セラチン	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、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コー ン缶、きゅうり、シークォーサー果汁、 生しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわ かめ
26木	お弁当会				
27金	カレー風味あんかけスパゲティ チクワイそべ揚げ 冬瓜スープ	保育乳 人参シラスおにぎり ヨーグルト	保育乳、豚肉、ちくわ、○油揚げ、 ○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、○ 白ごま、片栗粉	とうがん、キャベツ、○にんじん、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、 ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ、あ おのり
28土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふり かけ
30月	麦ごはん オクラ納豆 野菜と豚肉炒め 鶏と冬瓜のスープ	保育乳 ミートサンド 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、○豚ひき 肉、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○ロールパン、押麦、油、○三 温糖	とうがん、キャベツ、にんじん、○に んじん、たまねぎ、○たまねぎ、しめ じ、オクラ、長ねぎ、にら、黒きくら げ、○きんぴら
31火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉マーレード焼き キャベツごま和え	保育乳 ひじき野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、ちく わ	米、○小麦粉、○油、すりごま、砂 糖、片栗粉	○ぶどう、とうがん、キャベツ、にんじん、こまつ な、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、 しめじ、○オクラ、えのきたけ、マーレード、 ねぎ、○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