



# 8月献立表



2018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 水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 マカロニのトマト煮 パン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、○油、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○パン、にんじん、チンゲンサイ、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、○にんにく、カットわかめ	
2 木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 チョコスコーン オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、○卵、○プレーンヨーグルト、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○三温糖、○無塩バター、○強力粉、パン粉、砂糖、白ごま、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいんご、黒きくらげ	
3 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚三枚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ、○もも缶	
4 土	もずくどんぶり バナナ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	バナナ、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	
6 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも パン	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○パン缶、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
7 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン	
8 水	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツの昆布和え 豆腐スープ	保育乳 焼きそば キウイ	保育乳、鶏手羽元、○豚肉、沖縄豆腐、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、砂糖	○たまねぎ、キャベツ、○にんじん、きゅうり、しめじ、○赤ピーマン、オクラ、にんじん、○にら、塩こんぶ、カットわかめ、○キウイ	
9 木	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ ぶどう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○無塩バター、油、ごま油、はるさめ、砂糖、○砂糖	○ぶどう、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	
10 金	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル ジャガ芋スープ	保育乳 きな粉スコーン すいか	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、○卵、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○すいか、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいんご、ひじき	
11 土	山 の 日					
13 月	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油、砂糖、油	○もも缶、たまねぎ、なす、にんじん、トマト、チンゲンサイ、○コーン缶、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、○にら、にんにく	
14 火	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 かぼちゃ蒸しパン	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、油、はるさめ、○三温糖、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、○かぼちゃ、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	
15 水	ビーンズカレー ウインナー ナムル	保育乳 冷やしそうめん バナナ	保育乳、豚肉、ウインナー、だいた水煮	米、じゃがいも、○そうめん(乾)、○砂糖、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、○みかん缶、○きゅうり、オクラ、切り干しいんご、○シイクワシャー果汁、バナナ	
16 木	鶏五目ごはん ちくわイソペ揚げ オクラおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 シリアルバー 黄桃	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○コーンフレーク、小麦粉、油、○無塩バター	○もも缶、にんじん、ごぼう、きゅうり、オクラ、しめじ、コーン缶、長ねぎ、ピーマン、干しいたけ、あおのり	
17 金	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 青菜おにぎり グレーゼリー	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら	
18 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	
20 月	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 豆乳くずもち オレンジ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、みそ	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	
21 火	麦ごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スイートポテト ぶどう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖	○ぶどう、にんじん、とうがん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ	
22 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 ココアケーキ(誕生会) さくらんぼ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳	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、すりごま、油、片栗粉、○砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース、○さくらんぼ缶	
23 木	<b>お弁当会</b>			保育乳、○卵、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク	○レーズン
24 金	ごはん 豚と野菜ショウガ焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 昆布おにぎり パン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、じゃがいも、米、油、三温糖、○白ごま、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、長ねぎ、切り干しいんご、○塩こんぶ、しょうが、カットわかめ、○パン	
25 土	カレーライス パン缶		豚肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、じゃがいも	
27 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と冬瓜スープ	保育乳 ちんびん オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、花かつお、○卵、	米、○小麦粉、○黒砂糖、押麦、○油、ごま油、砂糖	○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんご、黒きくらげ	
28 火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 人参のケーキ パン	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、○卵、豚肉	米、○小麦粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○白ごま	○パン缶、たまねぎ、○にんじん、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
29 水	親子どんぶり きゅうり和え物	保育乳 ピザトースト バナナ	保育乳、卵、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、三温糖、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、グリーンピース、干しいたけ、ひじき	
30 木	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐スープ	保育乳 シラス野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、ごま油、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○ぶどう、こまつな、にんじん、○たまねぎ、しめじ、○ゴーヤー、刻みこんぶ、切り干しいんご	
31 金	夏野菜ミートソースパグティ おかか和え キャベツスープ	保育乳 キノコごはんおにぎり ヨーグルト	保育乳、豚ひき肉、○豚肉、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、へちま、なす、○えのきたけ、○しめじ、○にんじん、○ねぎ、○干しいたけ、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