



2024年07月



7月献立表



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)			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、○油、○砂糖、あわ、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、○もも缶、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
2火	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーおかか和え バナナ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖	にんじん、こまつな、バナナ、コーン缶、ブロッコリー、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
3水	あわごはん 魚のパン粉焼き パイパイリチー ジャが芋みそ汁	保育乳 五目おにぎり パン缶	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、パン粉、油	○パン缶、青パイパイ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、○にんじん、しめじ、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき	○しょうゆ、○食塩、食塩、パセリ粉
4木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、揚げ油、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○もも缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○にら、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩
5金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 ゼリー クラッカー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	米、砂糖、焼ふ(星の麩)、白ごま	とうがん、にんじん、パン缶、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのみり、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、和風ドレッシング
6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	しょうゆ、みりん
8月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え ジャが芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン すいか	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	○すいか、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ
9火	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、○卵、油揚げ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩
10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 オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、押麦、ごま油、砂糖	○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、○マーマレード、黒きくらげ	みりん、しょうゆ
11木	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物の炒め和え ジャが芋スープ	保育乳 バナナケーキ パン缶	保育乳、保育乳(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、はるさめ、油	○パン缶、こまつな、○バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩
12金	カレーうどん ちくわいソ揚げ ブロッコリーのツナ和え	保育乳 ビジおにぎり パン缶	保育乳、豚肉、ちくわ、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○油	○パン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○ひじき、あおのり	カレールー、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん
13土	わかめごはん 鶏と春雨のスープ		鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ	みりん、しょうゆ、食塩
15月	海の日					
16火	あわごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、さけ、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、あわ、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○もも缶、ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	みりん、しょうゆ、食塩
17水	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 芋くずてんぷら パン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖	○パン缶、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
18木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 冬瓜すまし汁	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、はるさめ、すりごま、油	○すいか、キャベツ、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら	みりん、しょうゆ、食塩
19金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○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、にら、○わかめふりかけ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩
20土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	カレールー、ケチャップ、ウスターソース
22月	麦ごはん のり納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、押麦、油	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しめじ、のり佃煮	食塩、みりん、しょうゆ
23火	チキンカレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、○にんじん、○ねぎ、○切り干しだいこん	カレールー、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、和風ドレッシング
24水	キャラットライス 鶏のポテマヨ焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 シューサーケーキ パン缶	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ	○パン缶、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、○シイクワシャー果汁、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○アガー	コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風ドレッシング
25木	☆ お弁当会 ☆					
26金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ	みりん、しょうゆ、酢、食塩
27土	マーボー豆腐どんぶり パン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
29月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン すいか	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○すいか、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、カットわかめ	みりん、しょうゆ
30火	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢
31水	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 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩

☆ 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