



11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			
			【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 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう りんご	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 油、○紅芋粉	○りんご、ブロッコリー、こまつな、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 マーマレード、ひじき	しょうゆ、みり ん、食塩
2 土	<h2>運 動 会</h2>					
4 月	<h2>振 替 休 日</h2>					
5 火	ごはん 鶏のパン煮 春雨サラダ 青菜みそ汁	保育乳 根菜かき揚げ かき	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	○かき、こまつな、パン缶、えの きたけ、○にんじん、きゅうり、○ご ぼう、にんじん、○コーン缶、黒きく らげ	しょうゆ、みり ん、酢
6 水	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○きな 粉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆 乳	米、○食パン、しらす、○無塩バ ター、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、 しょうが	みりん、しょうゆ
7 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウイ ンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新 粉、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、○コーン缶、ピーマン、 しめじ、○にら	カレーパウ、○ しょうゆ、○食 塩、和風ドレッシ ング
8 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、○にん じん、にら、○わかめふりかけ、 しょうが	しょうゆ、みり ん、食塩
9 土	昆布ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	
11 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ かき	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製 豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚 げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 しらす、○砂糖、○油、砂糖、ご ま油、油	○かき、にんじん、えのきたけ、こ まつな、長ねぎ、生しいたけ、たま ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、みり ん、酢
12 火	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ 油、押麦、○ラード、片栗粉	○オレンジ、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	みりん、しょう ゆ、カレー粉
13 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 揚げパン 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○きな 粉	じゃがいも、米、○ロールパン、あ わ、油、砂糖、片栗粉	○黄桃、にんじん、こまつな、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、 カットわかめ	しょうゆ、みり ん、食塩
14 木	ごはん 魚のコーン焼き クービリチー 青菜すまし汁	保育乳 ジュシーおにぎり パン缶	保育乳、白身魚(キング)、三枚 肉、○鶏もも肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、 こんにやく、砂糖、油	○パン缶、にんじん、こまつな、ク リームコーン缶、えのきたけ、○赤 ピーマン、刻みこんぶ、○ねぎ、 切り干しだいこん、○ひじき	しょうゆ、みり ん、○しょうゆ、 ○食塩、食塩、 パセリ粉
15 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、○プレーンヨーグルト、みそ、 ○卵、○きな粉	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、片栗粉、砂糖	○オレンジ、にんじん、だいこん、 こまつな、キャベツ	しょうゆ、みり ん、食塩
16 土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉、鶏ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく	カレーパウ、ケ チャップ、ウス ターソース
18 月	ごはん 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 芋かりんとう かき	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツ ナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚 げ油、砂糖、○白ごま、白ごま、ご ま油	○かき、だいこん、キャベツ、にん じん、こまつな、えのきたけ	みりん、しょうゆ
19 火	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんぴん オレンジ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄 豆腐、みそ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂 糖、○油	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、えのきたけ、カットわ かめ	みりん、しょう ゆ、カレー粉、和 風ドレッシング
20 水	麦ごはん のり納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト パン缶	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	○パン缶、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、のり佃 煮、○コーン缶、ひじき	しょうゆ、食塩、 みりん
21 木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 ジャムスコーン (ブルーベリー) かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プ レーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○ 三温糖、油	○かき、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、こまつな、しめじ、○ ブルーベリージャム、生しいたけ、 ねぎ	みりん、しょうゆ
22 金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ	保育乳 みそおにぎり パン缶	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、み そ、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、○三温糖、砂糖、油	○パン缶、だいこん、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こん ぶ、ひじき、○味付けのり	しょうゆ、みり ん、○みりん
23 土	<h2>勤 労 感 謝 の 日</h2>					
25 月	ごはん マーボー豆腐 ツナ和え キャベツスープ	保育乳 スウィートポテ りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油 揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○調製 豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、 ○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、キャベツ、もや し、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆ で)、○マーマレード、干しいたけ、 にんにく	しょうゆ、みり ん、食塩
26 火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 ○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○黒砂糖、揚げ油、はるさ め、あわ、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、ブロッコ リー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	みりん、ケチャ ップ、しょうゆ、食 塩
27 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 パン缶	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、○無塩バ ター、○三温糖、マカロニ、○生ク リーム、小麦粉、油、パン粉、○砂 糖	○パン缶、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、○マーマレード、 ねぎ	和風ドレッシ ング、みりん、し ょうゆ、コンソメ、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、パセリ粉
28 木	<h2>☆ お 弁 当 会 ☆</h2>					
29 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、大 豆水煮	○米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○ にんじん、○たまねぎ、こまつな、えの きたけ、○ピーマン、ピーマン、にんに く	カレーパウ、ケチャ ップ、みりん、しょうゆ、 ○コンソメ、ウスター ソース、食塩、和風ド レッシング
30 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

☆ 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