



9月献立表



2024年09月

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
2月	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 さつま芋のポテトフライ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖、○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、黒きくらげ	みりん、しょうゆ
3火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 いちごジャムパン 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶	米、砂糖、油	○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、○いちごジャム	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
4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 紅芋ちんすこう パイナップル	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、○紅芋、あわ、油、砂糖、片栗粉	○パイナップル、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、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
5木	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 シリアルバー	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	○無塩バター、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	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
6金	みそすき丼 ごま和え パイン缶	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ、○ピザ用チーズ	米、○食パン、○じゃがいも、しらたき、○マヨネーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	パイナップル、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、○たまねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ
7土	昆布ごはん 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、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、食塩
9月	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、豚肉、厚揚げ、○卵、○牛乳、○きな粉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、○レーズン、にんじん、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
10火	ごはん 魚ケチャップあん 乾物の炒め煮 冬瓜スープ	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○油、揚げ油、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	○もも缶、とうがん、こまつな、○バナナ、えのきたけ、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、みりん、酢、食塩
11水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ キャベツスープ	保育乳 ジャムスコーン パイ(生)	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、サラダ用スパゲティ、○三温糖、あわ、油、三温糖、片栗粉	○パイナップル、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、○ブルーベリージャム、赤ピーマン、しめじ、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ、(○パイナップル)	しょうゆ、和風ドレッシング、みりん、食塩
12木	ベジタブルカレー ウインナー オクラおかか和え	保育乳 ツナコーンパン バナナ	保育乳、豚肉、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン	カレールー、和風ドレッシング
13金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイヤイリチー じゃが芋みそ汁	保育乳 人参昆布おにぎり パイナップル	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、油	○パイナップル、青パパイヤ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○にんじん、マーマレード、にら、○塩こんぶ、ひじき	しょうゆ、食塩
14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
16月	敬老の日					
17火	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き ツナ和え 冬瓜スープ	保育乳 わかめおにぎり なし	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶	○米、米、○片栗粉、砂糖	○わかめふりかけ、○なし、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
18水	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、はるさめ、油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ	みりん、しょうゆ、食塩
19木	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり バナナ	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	○バナナ、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩、○みりん
20金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん なし	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油	○なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ
21土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
23月	振替休日					
24火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パイナップル	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○パイナップル、キャベツ、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
25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 誕生会ケーキ(コア) 黄桃	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳、ツナ油漬缶	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、油、○砂糖	○黄桃、たまねぎ、こまつな、コーン缶、プロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩
26木	☆ お弁当会 ☆					
27金	中華どんぶり プロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、和風ドレッシング、○紅芋、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、プロッコリー、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
28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
30月	ごはん 魚のコーン焼き プロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 人参ケーキ パイナップル	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、油、○白ごま	○パイナップル、プロッコリー、こまつな、○にんじん、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、しめじ、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、○シナモン

☆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