



1月献立表



2025年1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	
4 土	昆布ごはん さつまいも汁		豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ		
6 月	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳	わかめおにぎり パイン缶	保育乳、豚肉、ウィンナー	米、〇米、じゃがいも	〇パイン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇わかめふりかけ	カレールウ、和風ドレッシング
7 火	ジャージャー肉みそ丼 キャベツごま和え 豆腐スープ	保育乳	黒糖ちんすこう みかん	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ、大豆水煮	米、〇黒砂糖、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、油、砂糖、すりごま、片栗粉	〇みかん、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩
8 水	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳	芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇砂糖、押麦、油	〇もも缶、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、食塩
9 木	ごはん 鶏のパン煮 春雨チャンプルー じゃが芋スープ	保育乳	ココアスコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、〇三温糖、〇無塩バター、はるさめ、砂糖、油	〇りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、パイン缶、こまつな、えのきたけ	しょうゆ、みりん、食塩
10 金	ごはん 肉じゃが おかか和え キャベツみそ汁	保育乳	ミートサンド パイン缶	保育乳、豚肉、〇鶏ひき肉、みそ	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇三温糖	〇パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、〇にんじん、〇たまねぎ、しめじ、カットわかめ	〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇ウスターソース
11 土	お ゆ う ぎ 発 表 会						
13 月	成 人 の 日						
14 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳	ごまちんすこう パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、しらたき、〇三温糖、〇ラード、砂糖、〇すりごま、片栗粉、油	オレンジ、〇パイン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ
15 水	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳	黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、豚肉、みそ、〇こしあん(生)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖、あわ	〇バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、マーマレード	しょうゆ、みりん
16 木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳	オートミールクッキー オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇卵、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらたき、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、三温糖、油、〇黒ごま、砂糖	〇オレンジ、にんじん、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、みりん、酢
17 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳	人参ツナおにぎり パイン缶	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬缶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	〇パイン缶、こまつな、キャベツ、〇にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	みりん、しょうゆ、食塩、〇食塩
18 土	五目ごはん 豆腐スープ			沖縄豆腐、鶏もも肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
20 月	麦ごはん おかか納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳	芋てんぷら オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、島にんじん、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
21 火	ごはん 魚のオーロラ焼き キャベツおかか炒め 青菜みそ汁	保育乳	きな粉スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、〇きな粉	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇三温糖、マヨネーズ、油、砂糖	〇りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩
22 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳	マーマレードケーキ パイン缶	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	〇パイン缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、〇マーマレード、ねぎ、しょうが、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
23 木	☆ お 弁 当 会 ☆						
24 金	スパゲティミートソース おかか和え キャベツスープ	保育乳	昆布おにぎり パイン缶	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ、砂糖	〇パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、〇塩こんぶ、干しいたけ、ひじき	トマトソース、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩
25 土	もずくどんぶり 黄桃			鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、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
27 月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	保育乳	五目おにぎり 黄桃	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、〇豚肉、チーズ、高野豆腐、ツナ油漬缶	〇米、米、砂糖、油、片栗粉	〇黄桃、たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、〇にんじん、しめじ、〇ピーマン、〇干しいたけ、にんにく	みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、〇食塩、コンソメ、食塩
28 火	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	いちごジャムパン パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、〇ロールパン、油、砂糖、片栗粉	〇いちごジャム、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、〇カレールウ、〇ケチャップ、食塩、〇ウスターソース
29 水	あわごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 青菜すまし汁	保育乳	サーターアンダギー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、〇卵、油揚げ、みそ	米、〇小麦粉、じゃがいも、こんにやく、〇砂糖、〇揚げ油、あわ、砂糖、〇ラード、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、食塩
30 木	ごはん 松風焼き ナムル 豆腐スープ	保育乳	抹茶蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま油、白ごま	〇バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、ひじき	みりん、しょうゆ、酢、食塩
31 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 パイン缶	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	〇米、米、〇三温糖、砂糖、油	〇パイン缶、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、〇味付けのり	しょうゆ、みりん、〇みりん

☆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