



# 12月献立表



2018年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (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	
<b>1 土</b>	<b>おゆうぎかい</b>					
<b>3 月</b>	ごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリー炒め 豆腐スープ りんご	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、砂糖、すりごま、○砂糖	フロッキー、だいこん、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ねぎ、○にんにく	
<b>4 火</b>	あわごはん 鮭の塩焼き キャベツおおかか炒め 豚汁	保育乳 黒糖ちんすこう オレンジ	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、あわ、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、ごまつな、ごぼう、長ねぎ	
<b>5 水</b>	ピビンバ 春雨野菜スープ みかん	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、油、はるさめ、ごま油、白ごま、砂糖	○もも缶、オレンジ、ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	
<b>6 木</b>	スパゲッティミートソース キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ	
<b>7 金</b>	<b>お弁当会</b>		ヨーグルト ビスケット	保育乳	○コーンフレーク、○無塩バター	○バナナ
<b>8 土</b>	もずくどんぶり 黄桃 かきたま汁	保育乳 たい焼き	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖		もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
<b>10 月</b>	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ピラヤーチー	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、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○もも缶、ごまつな、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、長ねぎ、しょうが、カットわかめ	
<b>11 火</b>	ごはん 魚フライ 野菜炒め アーサ汁 パイン缶	保育乳 りんごケーキ	保育乳、豚ひき肉、白身魚(キング)、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、○りんご、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、にんにく、カットわかめ	
<b>12 水</b>	あわごはん 豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 しらす野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、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、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、しめじ、にんじん、ごまつな	
<b>13 木</b>	麦ごはん おおかか納豆 パパイヤイリチー 鮭の北海汁	保育乳 チョコスコーン みかん	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、けつもんみそ、○しらす干し	米、○さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○みかん、パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、○ごぼう、○コーン缶、にら、ひじき	
<b>14 金</b>	ふりかけごはん ハンバーグ ブロッコリーソテー 南瓜スープ りんご	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	
<b>15 土</b>	焼きそば 卵スープ バナナ	保育乳 菓子パン	豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン	
<b>17 月</b>	麦ごはん しらす卵焼き ひじき炒め 大根みそ汁	保育乳 はちみつレモンケーキ オレンジ	保育乳、豚ひき肉、高野豆腐、豚肉、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○きな粉	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○押麦、片栗粉、砂糖、○砂糖、油	○りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ	
<b>18 火</b>	チキンカレー ウィナー グリーンサラダ 黄桃缶	保育乳 クリスマスケーキ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ(緑豆)、あわ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○みかん、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	
<b>19 水</b>	中華どんぶり ナムル オレンジ 中華スープ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○パイン缶、にんじん、ごまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	
<b>20 木</b>	ごはん 鶏肉マーレド焼き 青菜炒め ポテトスープ バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま	○パイン缶、もやし、にんじん、ごまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーレド、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
<b>21 金</b>	肉わかめうどん みかん ごま和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○三温糖、すりごま	キャベツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、カットわかめ、○味噌汁、あおのり、だしこんぶ	
<b>22 土</b>	野菜ぞうすい ハンバーグ バナナ	保育乳 フレンチトースト	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、ねぎ	
<b>24 月</b>	<b>振替休日</b>					
<b>25 火</b>	ごはん 鶏の照り焼き 野菜ソテー ミネストローネ オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、さけ、豚肉、○卵、ちくわ、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、トマト、赤ピーマン、生しいたけ、セロリ、パセリ	
<b>26 水</b>	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 魚の佃煮 パイン缶	保育乳 ツナトースト	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、白ごま、砂糖	だいこん、ごまつな、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、こんぶ	
<b>27 木</b>	麦ごはん 昆布納豆 野菜炒め 鶏と島人参みそ汁 りんご	プリン ビスケット	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、島にんじん、ほうれんそう、ピーマン、塩こんぶ	
<b>28 金</b>	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、ごまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ	

☆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