



1月献立表



2019年01月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			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
4 金	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 青菜しらすおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、〇しらす干し	〇米、スパゲティ、小麦粉、油、揚げ油、砂糖、白ごま、〇砂糖、〇白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、しょうが
5 土	マーボー豆腐どんぶり わかめスープ オレンジ	保育乳 たい焼き	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
7 月	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 はちみつレモンケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、押麦、〇三温糖、油、砂糖、片栗粉	〇りんご、にんじん、チンゲンサイ、〇もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
8 火	ごはん クリームシチュー ブロッコリーの和え物 ウィンナー オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚肉	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、バター、〇油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、〇赤ピーマン、〇にんじん
9 水	ごはん 魚のコーン焼き キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 チーズスコーン パン缶	保育乳、白身魚、〇調製豆乳、豚肉	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、小麦粉、揚げ油、〇ライ麦粉、油	キャベツ、〇パン缶、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、〇レズン、ひじき
10 木	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スイーツポテト りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、〇卵、みそ	〇さつまいも、米、〇三温糖、はるさめ、〇無塩バター、〇生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇パン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
11 金	ビーンズカレー ゆで卵 ナムル 黄桃缶	保育乳 餅	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、〇もち粉、じゃがいも、〇黒砂糖、砂糖、ごま油	〇みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいたけ
12 土	そぼろどんぶり オレンジ じゃがいもみそ汁	保育乳 ジャムサンド	豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
14 月	成人の日				
15 火	ごはん 鮭の塩焼き もずくチャンプルー かきたま汁	保育乳 チョコスコーン りんご	保育乳、白身魚、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、揚げ油、油、片栗粉	〇りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、〇マーメイド、ピーマン、にら
16 水	豚玉どんぶり ミニハンバーグ オレンジ 麩のすまし汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、豚肉、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、油、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶、にら、ひじき、しょうが
17 木	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、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、にら、〇わかめふりかけ、しょうが
18 金	お弁当会				
19 土	芋ぞうすい チキンから揚げ バナナ	保育乳 菓子パン	豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、〇さつまいも、しらたき、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇砂糖、砂糖、ごま油、油	〇オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
22 火	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え わかめみそ汁	保育乳 ピザケーキ りんご	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、すりごま	〇りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、グリーンピース、ねぎ、〇にら、〇切り干しいたけ、カットわかめ
23 水	カレーうどん チーズ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、〇豚肉	ゆでうどん、〇米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、〇にんじん、しめじ、〇ねぎ、〇黒きくらげ
24 木	あわごはん 鶏の甘辛煮 大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 りんごケーキ みかん	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇揚げ油、あわ、油、砂糖	〇みかん、キャベツ、にんじん、〇かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、〇たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいたけ、〇ハンダマ、ひじき
25 金	ごはん ミートローフ ポテトフライ 青菜ソテー クリームスープ パン缶	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、鶏もも肉、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、無塩バター、〇砂糖	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、ねぎ
26 土	豚と野菜ソウガ焼きどんぶり オレンジ アーサ汁	保育乳 ツナトースト	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
28 月	ごはん 松風焼き ブロッコリーのソテー 青菜スープ	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、鶏ひき肉、〇卵、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、パン粉、砂糖、〇白ごま、白ごま、油	〇もも缶、〇にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
29 火	タコライス ゆで卵 春雨スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、はるさめ、〇揚げ油、〇白ごま、砂糖、油	〇りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく
30 水	麦ごはん おかか納豆 ひじき炒め じゃがいもみそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	米、さつまいも、〇小麦粉、押麦、〇油、油、〇砂糖	〇タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、〇しょうが
31 木	ごはん ちくわソバ揚げ 野菜炒め 豚肉と根菜スープ パン缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、小麦粉、〇マヨネーズ、揚げ油、すりごま	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、鳥にんじん、たけのこ(ゆで)、〇コーン缶、赤ピーマン、〇きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり

★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