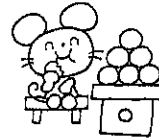




9月献立表



2019年09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	穀と力になるもの	体の調子を整えるもの
2月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 豚肉スープ	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、厚揚げ、豚ひき肉、 ○調製豆乳、大豆水煮、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○三温糖、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、 ○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、長ねぎ、しょうが
3火	カレーライス ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィン ナー、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒 砂糖	○もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、にん じん、なす、きゅうり、オクラ、トマト 水煮缶、塩こんぶ
4水	五穀ごはん 豆腐のトマト焼き キャベツ炒め 鶏肉みそ汁	保育乳 ピラーチャー バナナ	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チー ーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちく わ	米、○コーンフレーク、○無塩バ ター、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、とうがんと、こまつな、にん じん、ねぎ、にんにく
5木	五穀ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 シリアルバー パン缶	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	○バナナ、たまねぎ、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、しよ うが、カットわかめ
6金	☆ お弁当会 ☆	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、○牛乳、○ゼラチン	○生クリーム、○クラッカー、○砂糖	○ジュース
7土	そぼろどんぶり 大根スープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	豚ひき肉	米、油	こまつな、パン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが
9月	麦ごはん オクラ納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、 押麦、ごま油、砂糖	○ぶどう、にんじん、とうがんと、もやし、 たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、オクラ、 切り干しだいこん、○ゴーヤー、黒きくらげ
10火	肉わかめうどん おかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂 糖、すりごま	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こ まつな、キャベツ、○ピーマン、○コー ン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だし こんぶ
11水	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ パン缶	保育乳 フレンチトースト	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○し らす干し、みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用ス パゲティ、あわ、油、砂糖、○砂糖、 ○白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、こまつ な、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
12木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ バナナ	保育乳 チョコスコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	○青切りみかん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン 缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
13金	五穀ごはん 鶏肉マーレト*焼き 麩イリチー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 みたらし団子	保育乳、鶏手羽先、豚肉、○絹ご し豆腐、みそ	米、じゃがいも、○白玉粉、○水あ め、すりごま	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼ う、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、 マーレレード、ねぎ、干しいたけ
14土	マーボー豆腐どんぶり キャベツスープ バナナ	保育乳 たい焼き	豚肉	ゆで中華めん、油	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン
16月	敬老の日				
17火	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ ぶどう	保育乳 ツナトースト	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィン ナー、ちくわ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖、油	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、 オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、○コーン缶、 ○きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
18水	五穀ごはん 魚の塩焼き クーピーリチー 冬瓜スープ なし	保育乳 りんごケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、小麦粉、○無塩バター、油、ご ま油、はるさめ、砂糖、○砂糖	○なし、とうがんと、こまつな、にんじ ん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじ き、干しいたけ
19木	五穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー きのコスープ 黄桃	プリン ビスケット	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、 押麦、ごま油、砂糖	○ぶどう、にんじん、とうがんと、もやし、 たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、オクラ、 切り干しだいこん、○ゴーヤー、黒きくらげ
20金	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、テンパシジャンみそ	ゆで中華めん、○米、油、○白ご ま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅ うり、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ね ぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しよ うが、カットわかめ
21土	ぞうすい チキンから揚げ バナナ	保育乳 菓子パン	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんぶ
23月	秋分の日				
24火	中華どんぶり ナムル オレンジ 中華スープ	保育乳 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、○砂 糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま 油、片栗粉、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤ ングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだ いこん、○レーズン、黒きくらげ、しょうが
25水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ パン缶	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、 ○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	○ぶどう、とうがんと、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、干しいたけ、しょうが
26木	カレーうどん 青切りみかん おかか和え	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 鶏もも肉、○油揚げ	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、ピーマン、○にんじん、しめじ、 ○ねぎ、○ひじき
27金	ふりかけごはん ハンバーグ ブロッコリーのソテー ポテトフライ コーンスープ 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、沖縄豆腐、卵、 ○卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、○ホットケー キ粉、○コーンフレーク、パン粉、○無塩 バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えの きたけ、○もも缶、○パン缶、にんじん、しめ じ、ねぎ、コーン缶、○マーレレード、カットわ かめ
28土	もずくどんぶり 黄桃 アーサ汁	保育乳 チョコサンド	豚ひき肉	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
30月	あわごはん 鶏のパン煮 キャベツ炒め じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○ ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干 し、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨ ネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パン缶、にんじん、こまつ な、○たまねぎ、しめじ、○コーン 缶

★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