



# 11月 献立表



2020年11月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ <small>(9時~10時、10時~午後おやつ)</small>	材料名		<small>(9時~10時おやつ、10時~午後おやつ共)</small> 体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
2月	十穀ごはん おおかか和え かき	厚揚げそぼろ煮 鶏肉スープ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、鶏ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○かき、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、○マーマレード、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
3火	<b>文化の日</b>					
4水	十穀ごはん キャベツ炒め オレンジ	鶏肉の照り焼き 冬瓜みそ汁	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油	とうがん、○たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、こまつな、○にんじん、しめじ、○にんにく
5木	中華どんぶり 大根の和え物 パン缶	中華スープ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、パイナップル、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
6金	野菜みそラーメン 鶏手羽のマーレード煮 みかん		保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	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、○わかめふりかけ、しょうが
7土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 黄桃 卵スープ		保育乳 たい焼き	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
9月	十穀ごはん ナムル かき	肉とうふ煮 キャベツみそ汁	保育乳 ちんびん	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、油揚げ、○卵	米、○小麦粉、しらたき、○黒砂糖、○油、砂糖、ごま油、油	○かき、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
10火	ベジタブルカレー オクラ昆布和え	ウィンナー りんご	保育乳 黒糖アガサー	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○油、○黒砂糖	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン
11水	十穀ごはん もずくチャンプルー みかん	白身魚フライ ポテトスープ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油、片栗粉、○コーンフレーク	○みかん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、○レーズン、カットわかめ
12木	十穀ごはん 青菜炒め りんご	松風焼き 五目汁	保育乳 チョコスコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
13金	十穀ごはん 青菜みそ汁 オレンジ	沖縄風煮付け 佃煮	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	とうがん、こまつな、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、こんが
14土	焼きそば 卵スープ バナナ		保育乳 シャケおにぎり	豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
16月	十穀ごはん おおかか和え オレンジ	肉じゃが わかめみそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
17火	十穀ごはん 春雨サラダ かき	酢豚 青菜スープ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、○砂糖、ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
18水	十穀ごはん 納豆みそ りんご	豆腐の中華煮 大根スープ	保育乳 サーターアランダギー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、油、○ラード、片栗粉	○りんご、だいこん、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
19木	カレーうどん ブロッコリーツナ和え みかん		保育乳 シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、あおのり
20金	☆ <b>お弁当会</b> ☆					○かぼちゃ、○たまねぎ、○クリームコーン缶
21土	ぞうすい チキンから揚げ バナナ		保育乳 菓子パン	鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
23月	<b>勤労感謝の日</b>					
24火	十穀ごはん クープイリチー かき	魚のみそ焼き キャベツすまし汁	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、油、○紅芋、ごま油	○かき、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
25水	沖繩そば 白和え みかん		保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、あおのり
26木	ピビンバ 春雨スープ バナナ		保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ、みそ	米、○食パン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	みかん、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが
27金	オムライス ブロッコリーサラダ コーンスープ オレンジ	ウィンナー	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、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○卵の甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、油、パン粉、○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
28土	もずくどんぶり チキンゲット じゃがいもみそ汁		保育乳 チョコサンド	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんが
30月	十穀ごはん ひじき炒め 黄桃	おおかか納豆 鮭の北海道汁	保育乳 りんごケーキ	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、付けだけみそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	○もも缶、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき

☆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