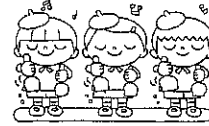




# 12月献立表



2020年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (午後1時～2時)	材料名		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		
1 火	みそすき丼 ブロッコリーごま和え 卵スープ パイン缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが	
2 水	十穀ごはん 鶏肉のマーマレード煮 麩チャンプルー 青菜スープ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	
3 木	十穀ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 大根みそ汁 りんご	保育乳 シリアルバー	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	○オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	
4 金	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ パイン缶	ヨーグルト ビスケット	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	
5 土	<b>おゆうぎ会</b>					
7 月	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ 鶏肉スープ みかん	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片栗粉	○みかん、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、○レーズン、黒きくらげ	
8 火	十穀ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ じゃがいもスープ オレンジ	保育乳 お好み焼き	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく	
9 水	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め アーサ汁 りんご	保育乳 大学いも	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	
10 木	十穀ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ バナナ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○三温糖、すりごま、油、じゃがいも	○バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら	
11 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 クリームスープ みかん	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	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	
12 土	そぼろどんぶり 大根みそ汁 パナナ	保育乳 ツナトースト	沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
14 月	十穀ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 芋てんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	○りんご、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	
15 火	十穀ごはん しらす納豆 クープイリチー キャベツみそ汁 みかん	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○みかん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
16 水	十穀ごはん 魚のコーン揚げ キャベツ炒め 豚肉スープ 黄桃缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき	
17 木	スパゲティミートソース ナムル 青菜スープ 黄桃缶	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき	
18 金	<b>☆ お弁当会 ☆</b>		保育乳 バナナケーキ	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○りんご
19 土	ぞうすい ミートボール オレンジ	保育乳 菓子パン	豚ひき肉	米、油	みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
21 月	十穀ごはん しらす卵焼き 切り干し大根炒め 鶏とじゃが芋みそ汁 黄桃缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ	
22 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 りんご	保育乳 野菜かき揚げ	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら	
23 水	タコライス ゆで卵 春雨スープ オレンジ	保育乳 スイートポテト	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	
24 木	十穀ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ バナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、しょうが、カットわかめ	
25 金	カレーライス チキンから揚げ グリーンサラダ パイン缶	保育乳 Xmasケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○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、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン	
26 土	マーボー豆腐どんぶり 青菜スープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
28 月	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり	

☆ 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