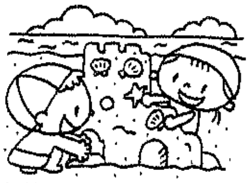

8 月 献 立 表

2020年08月

宜野湾市　子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
		(◎は10時、○は午後おやつ)	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
1 土	焼きそば 卵スープ オレンジ	保育乳 シャケおにぎり	豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
3 月	ビビンバ 春雨スープ バナナ	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、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	○すいか、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
4 火	麦ごはん　昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物　鶏とジャガ芋みそ汁 パイン(生)	保育乳 シリアルバー	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、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	○すいか、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
5 水	五穀ごはん　魚のみそ焼き クーブイリチー　豆腐すまし汁 オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 木	五穀ごはん　豚肉ピーマン炒め ポテトフライ　わかめスープ 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	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
7 金	沖縄そば ツナ和え　オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、ツナ油漬缶	沖縄そば、○米、○白ごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、こまつな、ねぎ
8 土	うんどうかい				
10 月	山の日				
11 火	五穀ごはん　魚のコーンポテト焼き 春雨チャンプルー　豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 クッキー	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、○牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、押麦、はるさめ、油	○パイナップル、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン
12 水	みそすき丼 ブロッコリーごま和え　オレンジ アーサ汁	保育乳 ツナトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、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
13 木	五穀ごはん　マーボーナス豆腐 春雨サラダ　青菜スープ パイン缶	保育乳 バナナケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○三温糖、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、こまつな、長ねぎ、○もも缶、なす、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干ししいたけ、にんにく
14 金	五穀ごはん　チクワのイソベ揚げ キャベツ炒め　さつま芋みそ汁 すいか	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、○ライ麦粉、揚げ油	○すいか、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、○レーズン、干ししいたけ
15 土	ぞうすい ぎょうざ バナナ	保育乳 菓子パン	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	五穀ごはん　松風焼き 青菜炒め　豆腐スープ オレンジ	保育乳 芋てんぷら	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	○オレンジ、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
18 火	あわごはん　厚揚げみそ煮 キャベツごま和え　冬瓜スープ 黄桃缶	保育乳 お好み焼き	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
19 水	五穀ごはん　豆腐のトマト焼き ひじき炒め　鶏肉みそ汁 バナナ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶(カット)、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく
20 木	カレーうどん ブロッコリーごま和え すいか	保育乳 みそおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油、すりごま、○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
21 金	☆　お弁当会　☆	プリン ビスケット	保育乳、○ゼラチン	○砂糖	○もも缶、○シイクワシャー果汁
22 土	マーボー豆腐どんぶり 中華スープ オレンジ	保育乳 ホットドック	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく
24 月	五穀ごはん　豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ　豆腐スープ パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	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ー、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○パイナップル、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
25 火	五穀ごはん　チキンから揚げ ゴーヤーチャンプルー　ソーメン汁 オレンジ	アイスクリーム ビスケット	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、押麦、はるさめ、○三温糖、油	たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○味付けのり
26 水	あわごはん　魚のみそ焼き 麩チャンプルー　わかめスープ ぶどう	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、こんにゃく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
27 木	タコライス　ゆで卵 春雨スープ バナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉	米、○コーンフレーク、○無塩バター、砂糖、片栗粉	○バナナ、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、マーマレード、ねぎ、しょうが
28 金	ふりかけごはん　ハンバーグ ポテトサラダ　青菜ソテー 卵スープ　オレンジ	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(カット)、えのきたけ、○もも缶、○パイン缶、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、○マーマレード、カットわかめ
29 土	もずくどんぶり ぎょうざ 黄桃缶	保育乳 ジャムサンド	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
31 月	五穀ごはん　肉とうふ煮 ナムル　キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○豚肉、みそ、油揚げ	○米、米、しらたき、砂糖、ごま油、油	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、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ、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