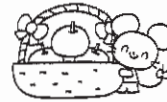




9月献立表



2020年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ <small>(※は10時、○は午後おやつ)</small>	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
1 火	七穀ごはん しらす納豆 パパイアリチー 豚汁 パン缶	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	○オレンジ、パパイア、にんじん、とうがんと、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
2 水	豚と野菜しょうが焼きどんぶり じゃがいもみそ汁 バナナ	保育乳 たい焼き	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
3 木	七穀ごはん 魚の塩焼き クープイリチー 冬瓜スープ 黄桃缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、にら
4 金	沖縄そば いんげんともやしの和え物 オレンジ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	○オレンジ、パパイア、にんじん、とうがんと、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
5 土	焼きそば 卵スープ バナナ	保育乳 青菜おにぎり	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
7 月	七穀ごはん 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 シリアルバー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、○卵、ちくわ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油	○パイナップル、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、赤ピーマン、黄ピーマン、○レズン、にんにく
8 火	七穀ごはん 肉じゃが おなか和え 豆腐みそ汁 黄桃缶	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油	○ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
9 水	七穀ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ バナナ	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、にら
10 木	中華どんぶり 大根の和え物 中華スープ オレンジ	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ピザ用チーズ、油揚げ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、○たまねぎ、ピーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ
11 金	☆ お弁当会 ☆		保育乳 はちみつレモンケーキ	○ホットケーキ粉、○油	○ジュース
12 土	そぼろどんぶり オレンジ 冬瓜スープ	保育乳 フレンチトースト	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	七穀ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁 ぶどう	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
15 火	七穀ごはん 白身魚フライ キャベツ炒め 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 さつまいものケーキ	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、○無塩バター、片栗粉、揚げ油、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○オレンジ、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
16 水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え パン缶	保育乳 ホットケーキ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、○パイン缶、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
17 木	七穀ごはん 鶏手羽の煮つけ ひじき炒め 青菜みそ汁 バナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	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	とうがんと、○たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○にんじん、しめじ、○にんにく
18 金	肉わかめうどん きゃべつの和え物 オレンジ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	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、しょうが、カットわかめ
19 土	ぞうすい ミートボール 黄桃缶	保育乳 菓子パン	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
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	ビビンバ 春雨スープ オレンジ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ	米、○ロールパン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、○にんじん、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
24 木	七穀ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ へちまスープ ぶどう	保育乳 バナナケーキ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○ぶどう、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
25 金	オムライス ウインナー グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、プロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
26 土	マーボー豆腐どんぶり わかめスープ バナナ	保育乳 ツナサンド	沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
28 月	七穀ごはん チキンから揚げ ゴーヤーチャンプルー 青菜スープ 黄桃缶	保育乳 大学いも	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、プレーンヨーグルト、油揚げ	○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、あわ、○揚げ油、油、○黒ごま	○ぶどう、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、にんにく、カットわかめ
29 火	七穀ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 佃煮 ぶどう	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、厚揚げ、ウインナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	とうがんと、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、こんぶ
30 水	七穀ごはん 魚の甘辛煮 プロッコリー炒め 豚汁 なし	プリン ビスケット	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、みそ、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、○砂糖、砂糖、すりごま	なし、プロッコリー、にんじん、○バナナ、ごぼう、長ねぎ