



10月献立表



2021年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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金	☆ お弁当会 ☆	ヨーグルト ビスケット	保育乳、アイスクリーム	ウエハース	
2土	そぼろどんぶり ソーメン汁 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが
4月	十穀ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 黄桃缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇小麦粉、〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇なし、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
5火	十穀ごはん 鶏手羽のパン煮 クーブイリチー じゃがいもみそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、〇黒ごま、砂糖、小麦粉	〇パイン缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
6水	肉わかめうどん おかか和え パナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ウインナー、〇しらす干し	ゆでうどん、〇米、すりごま、〇砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ
7木	中華どんぶり ナムル 中華スープ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、〇コーン缶、ピーマン、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ピーマン、黒きくらげ
8金	十穀ごはん 魚のみそ焼き ひじき炒め じゃがいもスープ パイン缶	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖、〇白ごま、白ごま、ごま油、片栗粉	〇もも缶、とうがん、キャベツ、〇にんじん、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが
9土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 チョコサンド	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
11月	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、油、〇三温糖、〇ごま油、砂糖、片栗粉	〇パイン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、〇にら、黒きくらげ、カットわかめ
12火	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ 卵スープ パナナ	保育乳 りんごケーキ	保育乳、白身魚(キング)、〇プレーンヨーグルト、三枚肉、〇卵、〇きな粉、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、こんやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんが、切り干しだいこん
13水	カレーライス ゆで卵 ブロッコリーサラダ パイン缶	保育乳 お好み焼き	保育乳、豚肉、ウインナー、〇牛乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇三温糖	〇なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
14木	十穀ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 ツナトースト	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、押麦、〇揚げ油、砂糖、油、〇黒ごま、片栗粉	〇もも缶、とうがん、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
15金	☆ お弁当会 ☆	プリン せんべい	保育乳、アイスクリーム	ウエハース	
16土	ぞうすい ミートボール パナナ	保育乳 菓子パン	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
18月	十穀ごはん 鶏手羽の照り焼き キャベツ炒め 豆腐みそ汁 かき	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、みそ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、白ごま	〇かき、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
19火	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ ソーメン汁	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚ひき肉、〇ピザ用チーズ、〇しらす干し	米、〇食パン、〇マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、〇たまねぎ、しょうが
20水	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 中華スープ 黄桃缶	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、あわ、〇三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
21木	十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー 豆腐スープ オレンジ	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、〇コーン缶、ピーマン、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ピーマン、黒きくらげ
22金	ふりかけごはん ハンバーグ 青菜ソテー ポテトサラダ 卵スープ なし	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、〇マーマレード、ねぎ、しょうが
23土	焼きそば アーサ汁 パナナ	保育乳 シャクおにぎり	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
25月	ごはん クリームシチュー ウインナー パイン缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、砂糖、油	〇パイン缶、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、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
26火	十穀ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ オレンジ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、豚肉、〇プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、〇紅芋、油、砂糖	〇パイン缶、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
27水	カレーうどん 和えもの パナナ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、ウインナー、〇しらす干し	ゆでうどん、〇米、すりごま、〇砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ
28木	十穀ごはん おかか納豆 切干し大根炒め さつまいもみそ汁 かき	保育乳 フレンチトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、〇鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、〇マカロニ、押麦、〇油、砂糖、ごま油	にんじん、〇たまねぎ、ごぼう、こまつな、〇にんじん、〇コーン缶、長ねぎ、切り干しだいこん、〇にんにく
29金	十穀ごはん 鮭のコーン焼き ブロッコリー炒め 南瓜スープ オレンジ	保育乳 かぼちゃプリン ビスケット	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、〇卵、〇牛乳、豚肉	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、パン粉、〇砂糖、油	〇なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇かぼちゃ、ひじき、にんにく
30土	もずくどんぶり ギョーザ 黄桃缶	保育乳 ホットドック	豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶