



9月献立表



2021年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1水	カレーライス ブロッコリーの和え物 ゆで卵 黄桃缶	プリン ビスケット	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
2木	休園				
3金	休園				
4土	休園				
6月	休園				
7火	休園				
8水	休園				
9木	休園				
10金	肉わかめうどん キャベツごま和え パナナ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
11土	もずくどんぶり バナナ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
13月	そばろ四色どんぶり じゃがいもスープ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、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、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
14火	十穀ごはん 肉とうふ煮 ポテトサラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、押麦、ごま油、砂糖、○グラニュー糖	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、○マーマレード、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
15水	十穀ごはん おなか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
16木	十穀ごはん 鮭の塩焼き キャベツ炒め じゃが芋みそ汁 なし	保育乳 シリアルバー	保育乳、さけ、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○レーズン、ひじき
17金	焼きそば ナムル 冬瓜スープ パナナ	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
18土	ぞうすい チキンから揚げ オレンジ	保育乳 菓子パン	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
20月	敬老の日				
21火	ピピンバ 大根の和え物 中華スープ 黄桃缶	保育乳 紅いもちんすこう	保育乳、鶏手羽、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、○砂糖、○油、○無塩バター	○なし、とうがん、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
22水	沖縄そば バナナ	アイスクリーム ビスケット	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、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
23木	秋分の日				
24金	十穀ごはん 肉じゃが いんげんの和え物 卵スープ オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	オレンジ、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
25土	野菜みそうどん すいか	保育乳 ジュシおにぎり	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もずく、パイナップル、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
27月	中華どんぶり ナムル 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	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
28火	十穀ごはん 納豆 麩チャンプルー 春雨スープ なし	保育乳 クッキー	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○卵、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、はるさめ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○レーズン
29水	十穀ごはん 鮭のコーン焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜スープ バナナ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	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	○バナナ、とうがん、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
30木	オムライス グリーンサラダ クリームスープ すいか	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、○コーン缶、○きゅうり、しょうが