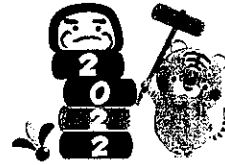


1月献立表



2022年01月

宮野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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
4 火	肉わかめうどん プロッコリーサラダ バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	キャベツ、ごまつな、○にんじん、にんじん、○しめじ、○ピーマン、ねぎ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
5 水	ごはん クリームシチュー ウインナー キャベツのごま和え 黄桃缶	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚ひき肉、ウインナー	米、○もち粉、○砂糖、和風ドレッシング、○紅芋粉	○みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんにく、カットわかめ
6 木	十穀ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	○りんご、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、○レーズン、あおのり
7 金	十穀ごはん 豆腐そぼろあん ひじき炒め 青菜みそ汁 パイン缶	保育乳 もち	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、プロッコリー、ごまつな、にんじん、○塩こんぶ、にんにく
8 土	焼きそば 卵スープ バナナ	保育乳 ジュースおにぎり	鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ
10 月	成人の日				
11 火	中華どんぶり 大根の和え物 中華スープ 黄桃缶	保育乳 フレンチトースト	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、プロッコリー、ごまつな、にんじん、○塩こんぶ、にんにく
12 水	十穀ごはん 鶏手羽のパン煮 キャベツ炒め 卵スープ オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、砂糖	○りんご、キャベツ、もやし、パイン缶、にんじん、ごまつな、えのきたけ
13 木	十穀ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付♪りみそ、しらす干し、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、押麦、○揚げ油、油	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
14 金	☆ お弁当会 ☆				
15 土	もずくどんぶり チキンから揚げ バナナ		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	十穀ごはん 魚のみそ焼き クレープリチー ジャが芋スープ オレンジ	保育乳 チョコスコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
18 火	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ 黄桃缶	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ごまつな、えのきたけ、○コーン缶、干しいたけ、ひじき
19 水	十穀ごはん 肉とうふ煮 大根の和え物 鶏と島人参みそ汁 みかん	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、しらす、○くりの甘露煮、○生クリーム、○砂糖、三温糖、油、砂糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、きゅうり、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん
20 木	十穀ごはん 納豆 麩チャンプルー きのごすまし汁 オレンジ	保育乳 シリアルバー	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
21 金	十穀ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 魚の佃煮 りんご	保育乳 バナナケーキ	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	だいこん、にんじん、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、こんぶ
22 土	もずくどんぶり ぎょうざ バナナ	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
24 月	十穀ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁 オレンジ	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油、油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、○ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、○にんにく
25 火	十穀ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツ炒め 青菜みそ汁 りんご	保育乳 クッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	○りんご、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、○レーズン、あおのり
26 水	カレーライス ゆで卵 グリーンサラダ パイン缶	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、ウインナー	米、○もち粉、○砂糖、和風ドレッシング、○紅芋粉	○みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんにく、カットわかめ
27 木	そぼろ(四色)どんぶり プロッコリーごま和え みかん 麩のすまし汁	保育乳 りんごケーキ	保育乳、卵、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、みかん、ごまつな、プロッコリー、○たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ママーレード、ねぎ、グリーンピース
28 金	ふりかけごはん ハンバーグ ポテトフライ 青菜ソテー クリームスープ 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、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、パン粉、○砂糖、砂糖、油	たまねぎ、プロッコリー、コーン缶、にんじん、ごまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、○ママーレード、ねぎ、グリーンピース
29 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり ソーメン汁 黄桃缶	保育乳 チョコサンド	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、しょうが
31 月	十穀ごはん しらす卵焼き 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 バナナ	保育乳 芋てんがら	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ

☆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