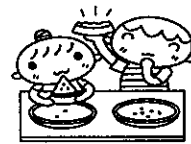




7月献立表



2021年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (Oはおやつ用)			
			血や肉や骨になるもの	炭と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	十穀ごはん 魚のみそ焼き キャベツ炒め じゃが芋みそ汁 パン缶	保育乳 フレンチトースト	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○オレング、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	
2 金	十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー 冬瓜スープ バナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調整豆乳、ピザ用チーズ、高野豆腐、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	
3 土	焼きそば オレンジ	保育乳 みそおにぎり	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	
5 月	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 パン缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、サラダ用スパゲティ、○三温糖、あわ、油、砂糖	○パン缶、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、○マーレレード、ピーマン、カットわかめ	
6 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ すいか	保育乳 りんごケーキ	保育乳、豚肉、○調整豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	
7 水	七夕ちらしずし 鶏手羽元の煮付け オクラ昆布和え ソーメン汁 バナナ	保育乳 七夕ケーキ	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、白ごま	とうがん、にんじん、パイナップル、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょうが	
8 木	肉わかめうどん おかか和え オレンジ	保育乳 シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、○コーン缶、○にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
9 金	十穀ごはん 豆腐のトマト焼き 春雨チャンプルー 鶏肉みそ汁 黄桃缶	保育乳 スイートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調整豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、揚げ油、○油、○三温糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、○もも缶、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき	
10 土	マーボー豆腐どんぶり 青菜スープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
12 月	十穀ごはん 魚のコーン揚げ ひじき炒め 青菜スープ バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○すいか、にんじん、とうがん、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	
13 火	そぼろ(四色)どんぶり キャベツごま和え じゃがいもスープ パン缶	保育乳 じゃこトースト	保育乳、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、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、しょうが	
14 水	十穀ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 卵スープ 黄桃缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○もも缶、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	
15 木	十穀ごはん しらす納豆 干切りイリチー 鶏のみそ汁 オレンジ	保育乳 シリアルバー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	とうがん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、にんじん、ピーマン、○コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
16 金	☆ お弁当会 ☆		プリン せんべい	保育乳、○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖	○パン缶、○バナナ
17 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ 春雨スープ		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	
19 月	十穀ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 冬瓜スープ パン缶	保育乳 芋てんぷら	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚げ油、あわ、油、砂糖、○砂糖	○パン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが	
20 火	十穀ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリー炒め じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 クッキー	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋、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、ひじき	
21 水	十穀ごはん 鶏肉のマーレレード焼き パイパイイリチー 青菜みそ汁 すいか	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	青パイパイ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーレレード、○ピーマン、にら、ひじき、○干しいたけ	
22 木	海 の 日					
23 金	ス ポ ー ツ の 日					
24 土	ぞうすい チキンナゲット バナナ	保育乳 ホットドック	沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ、砂糖、白ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶	
26 月	十穀ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁 ぶどう	保育乳 チョコスコーン	保育乳、白身魚(キング)、○調整豆乳、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、マヨネーズ、○ライ麦粉、すりごま、油	○すいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、○レーズン、にら	
27 火	みそすき丼 ごま和え オレンジ わかめスープ	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調整豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩バター、○砂糖、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、しょうが	
28 水	野菜みそラーメン 鶏手羽元のパン缶煮 バナナ	保育乳 じゃけおにぎり	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	
29 木	十穀ごはん おかか納豆 クープイリチー さつま芋みそ汁 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、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、○油、油	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、○にんじん、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○にんにく	
30 金	ふりかけごはん ハンバーグ ブロッコリーのソテー 卵スープ すいか	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、○セララン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、○シイタケ、果汁、赤ピーマン、ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ、コーン缶	
31 土	もずくどんぶり 黄桃 チキンのから揚げ	保育乳 チョコサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	