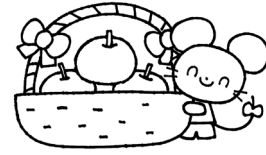




9月献立表



2020年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名		(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
1 火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	
2 水	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーおかか和え キャベツすまし汁	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○もも缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、生しいたけ	
3 木	麦ごはん しらす納豆 パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	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、パパイヤ、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき	
4 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 わかめおにぎり キャンディチーズ	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、チーズ	○米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○わかめふりかけ、干しいたけ	
5 土	カレーおにぎり 豆腐スープ ウインナー	保育乳 ツナマヨサンド	沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
7 月	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー パン(生)	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	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそポーポー ぶどう	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、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ	
9 水	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	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	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	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 じゃこトースト	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	ごはん 鶏のパン煮 キャベツのツナ和え 冬瓜みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	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、○たまねぎ、キャベツ、パン缶、にんじん、こまつな、○にんじん、しめじ、○にんにく	
12 土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	保育乳、豚ひき肉、キヌゴシ豆腐	米、油、ホットケーキ粉	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
14 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	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	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	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、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	保育乳 豆乳くずもち パン缶	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	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーごま和え 豚汁	保育乳 バナナケーキ なし	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、ブロッコリー、にんじん、○バナナ、ごぼう、長ねぎ	
18 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	青菜おにぎり キャンディチーズ	豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ、チーズ	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	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 黄桃	保育乳 チーズマフィン	豚肉、チーズ	米、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	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	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	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	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋くずてんぷら ぶどう	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	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○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	
26 土	五目ごはん 肉だんご わかめスープ	保育乳 ごまラスク	保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米、食パン	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
28 月	あわごはん タンドリーチキン ゴーヤーチャンプルー わかめスープ	保育乳 大学いも ぶどう	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	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	むぎ茶 ピラフおにぎり	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、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	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ホットケーキ アンパンマンジュース	保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	○ジュース

☆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