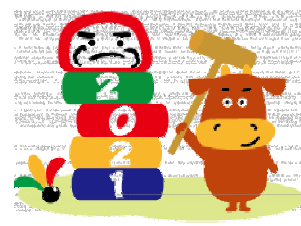




1月献立表



2021年01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	
4月	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 ジャが芋みそ汁	保育乳 ちんぴん オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○黒砂糖、○油、三温糖、油、砂糖	○オレンジ、長ねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
5火	あわごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 豆腐すまし汁	保育乳 芋と野菜かき揚げ りんご	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、油揚げ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、こんにやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ
7木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 サーターアングダギー みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、油、○ラード、片栗粉	○みかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
8金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ヨーグルト わかめシラスおにぎり	調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
9土	豚と野菜ショウが焼きどんぶり 黄桃 ワカメスープ	メロンパン 保育乳	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、マーガリン	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、わかめ
11月	成人の日				
12火	ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚のみそ汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油	○りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、あおのり
13水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
14木	あわごはん 鶏肉オーロラ焼き もずくチャンプルー ジャが芋スープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、あわ、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
15金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	麦茶 ピラフおにぎり キャンディチーズ	厚揚げ、ウインナー、○豚肉、みそ、しらす干し、キャンディチーズ	○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
16土	わかめごはん 豚汁		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	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
19火	☆ お弁当会 ☆				
20水	ごはん 高野豆腐のふくめ煮 おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ、○きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、島にんじん、ねぎ、にんにく
21木	ドライカレー ウインナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	保育乳 りんごスコーン オレンジ	保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖、○砂糖	○オレンジ、○りんご
22金	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○卵、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、すりごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○もも缶、えのきたけ、カットわかめ
23土	もずくどんぶり キャベツスープ みかん	ツナコーンパン 保育乳	鶏ひき肉、保育乳、ツナ缶	米、片栗粉、砂糖、食パン	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ
25月	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 芋くずてんぷら みかん	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、イナムチみそ	米、○さつまいも、じゃがいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
26火	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 マカロニのカレー煮	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、こまつな、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
27水	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	麦茶 鶏五目おにぎり キャンディチーズ	豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、キャンディチーズ	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、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
28木	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	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、卵	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、○コーン缶、しょうが
29金	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	アンパンマンジュース マーマレードケーキ	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、○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、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、○マーマレード、ねぎ、グリーンピース
30土	コーンおにぎり ウインナー 鶏と春雨のスープ	もちもちドーナツ 保育乳	鶏もも肉、保育乳、絹ごし豆腐	米、はるさめ、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、こまつな

☆ 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