



# 12月献立表



2020年12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	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ	保育乳 ライ麦スコーン みかん	保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片栗粉	○みかん、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○レーズン、黒きくらげ
2 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ りんご	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
3 木	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	○オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
4 金	みそすき丼 ブロッコリーごま和え みかん	麦茶 ピラフおにぎり キャンディチーズ	豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、みそ、チーズ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが
5 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 ラスク	鶏ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖、食パン	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
7 月	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ピザ パイン缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィナー、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	たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
8 火	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく
9 水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
10 木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○三温糖、すりごま、油、じゃがいも	○バナナ、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、にら
11 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 コーンわかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき
12 土	カレーおにぎり 豆腐スープ コロッケ	揚げパン 保育乳	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、パン、パン粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、じゃがいも
14 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
15 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 りんご サーターアンダギー	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○りんご
16 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 昆布人参おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき
17 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○みかん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
18 金	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
19 土	そぼろどんぶり みかん		豚ひき肉	米、油	みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
21 月	あわごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
22 火	たきこみごはん 鶏肉マーレード焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏手羽先、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、○黒ごま	○りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
23 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、しょうが、カットわかめ
24 木	ウッチャンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ(コア)	豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
25 金	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 Xmasクッキー オレンジ	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○牛乳、調製豆乳	沖縄そば、○三温糖、○砂糖	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○オレンジ
26 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶	ジャムパン みかん 保育乳	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、食パン	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、みかん
28 月	☆ お弁当 ☆	保育乳 みそおにぎり	○ツナ油漬缶、○みそ、保育乳	米、砂糖、すりごま	ねぎ、○味付けのり

☆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