



7月献立表



2022年07月

宜野湾市 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
1 金	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド すいか	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	○すいか、キャベツ、こまつな、にん じん、たまねぎ、ピーマン
2 土	豚と野菜ショウが焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ホットケーキ	豚肉、保育乳、卵	米、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキ 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
4 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 さつま芋蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製 豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬 缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまい も、サラダ用スパゲティ、○油、○ 砂糖、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、ピーマン、 カットわかめ
5 火	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチ も缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、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	もも缶、たまねぎ、にんじん、プロッ コリー、ピーマン、しめじ、○にんじ ん、○にら、○切り干しだいこん
6 水	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 クラッカー ゼリー	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、パン缶、えのきた け、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげ ん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのり、しょ うが、かんでん
7 木	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	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	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	○オレンジ、もやし、にんじん、こま つな、しめじ
8 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル	保育乳 コーン人参おにぎり	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、砂糖、ごま油、油	にんじん、こまつな、○コーン缶、○ にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、 カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
9 土	五目ごはん しゅうまい 豆腐スープ	保育乳 ツナサンド	沖縄豆腐、豚肉、保育乳、ツナ油漬 缶	米、小麦粉、食パン、マヨネーズ	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
11 月	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 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	オレンジ、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
12 火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚 肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○き な粉	米、○タビオカ粉、○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、コーン缶、 きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
13 水	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	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 木	あわごはん 魚のコーン焼き 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 もものケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バ ター、マヨネーズ、あわ、はるさめ、 砂糖、○砂糖、ごま油	○バナナ、とうがん、こまつな、○パン 缶、クリームコーン缶、にんじん、ピーマ ン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいた け、黄桃
15 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそおにぎり オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレ ンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、○ブ ルーベリージャム、カットわかめ
16 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃 ワカメスープ	保育乳 スコーン	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油、三温糖、強力粉、バター	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく、カットわかめ
18 月	海 の 日				
19 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 人参ケーキ パン缶	保育乳、○卵	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、 ○白ごま	○パン缶、○にんじん
20 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、 ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	青パパイア、こまつな、にんじん、○に んじん、しめじ、マーマレード、○ピーマ ン、にら、○干しいたけ、ひじき
21 木	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	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
22 金	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ	保育乳 アイスクリーム	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツ ナ油漬缶、○ゼラチン、アイスク リーム	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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきた け、○シークワーサー果汁、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
23 土	わかめシラスごはん 春雨野菜スープ ウィナー	保育乳 ジャムパン	沖縄豆腐、しらす干し、ウィンナー	米、はるさめ、食パン	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ
25 月	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	保育乳 ライ麦スコーン すいか	保育乳、白身魚(キング)、○調製 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
26 火	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな 粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらす干し、○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
27 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	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、切り干しだいこ ん、干しいたけ、○塩こんぶ、ひじ き
28 木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	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
29 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	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
30 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 ポテトサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、食パン、じゃが いも、マヨネーズ	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが

☆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