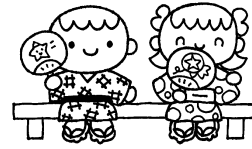


8月献立表



2023年08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 火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、○コーン缶、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、○にら、塩こんぶ、黄桃
2 水	あわごはん 高野豆腐煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、○豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ、チーズ	米、じゃがいも、あわ、○油、油、砂糖、ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
3 木	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー キャベツすまし汁	保育乳 オートミールクッキー パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、油揚げ、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、こんにやく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	キャベツ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、切り干しだいこん、○パイナップル(○パン缶)
4 金	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ツナおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	米、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
5 土	わかめごはん シュウマイ 豚汁	保育乳 どら焼き	豚肉、みそ、粒あん、保育乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
7 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ
8 火	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 ショートブレッド(ジャム) オレンジ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、パン粉、油	○オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、○マーマレード、ピーマン、にんにく
9 水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ブロッコリーごま和え 鶏のみそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、小麦粉、揚げ油、○油、○砂糖、すりごま	○バナナ、にんじん、とうがん、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
10 木	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり
11 金	 山 の 日 				
12 土	五目ごはん ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 ツナマヨパン	沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、保育乳	米、食パン、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
14 月	野菜カレー キャベツサラダ	保育乳 黒糖スコーン 黄桃	保育乳、鶏もも肉、○プレーンヨーグルト、豚肉、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○黒砂糖、あわ、砂糖、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン
15 火	☆ お弁当会 ☆				
16 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
17 木	ごはん 高野豆腐そぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、高野豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、大豆水煮、みそ	○米、米、じゃがいも、○油、油、○砂糖、砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○にんじん、しょうが
18 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ キャベツスープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉	じゃがいも、米、○ロールパン、揚げ油、油、○三温糖、三温糖、片栗粉、マヨネーズ	こまつな、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ
19 土	そぼろどんぶり キャベツスープ	保育乳 ラスク バナナ	豚ひき肉、保育乳	米、油、食パン	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、バナナ、キャベツ
21 月	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 ココアちんすこう すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、油揚げ、みそ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○すいか、にんじん、こまつな、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
22 火	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 シリアルバー バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	米、サラダ用スパゲティ、○無塩バター、あわ、油、砂糖	○バナナ、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
23 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 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、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、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく
24 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ じゃが芋スープ	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	○さつまいも、米、じゃがいも、○生クリーム、○三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○マーマレード、干しいたけ、しょうが
25 金	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	保育乳 プチパフェ(誕生会)	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	○アイスクリーム、米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○コーンフレーク、和風ドレッシング、○無塩バター、○三温糖、マカロニ	にんじん、ブロッコリー、○もも缶、○パン缶、たまねぎ、生しいたけ、トマト、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○マーマレード
26 土	ピラフ 春雨野菜スープ	保育乳 ツナサンド	沖縄豆腐、豚肉、保育乳、ツナ油漬缶	米、はるさめ、食パン、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
28 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 芋かりんとう オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○オレンジ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
29 火	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、あわ、油、砂糖、片栗粉	○パン缶、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、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
30 水	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーツナ和え キャベツすまし汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、生しいたけ、○わかめふりかけ
31 木	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツおかか和え	保育乳 ストーンクッキー パン缶	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○卵、みそ、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油、片栗粉	とうがん、○パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、○レーズン、ねぎ、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