



# 10月献立表



2023年10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
2月	クリームシチュー ナムル	保育乳 あんパン	保育乳、鶏もも肉、 みそ、ツナ油漬缶	米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉 じゃがいも、ロールパン	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、 長ねぎ、たけのこ(ゆで)、ブロッコリー たまねぎ、しめじ、ピーマン
3火	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 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、油揚げ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、マヨネーズ、 はるさめ、油、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、にんじん、ブロッコ リー、こまつな、えのきたけ、たまね ぎ、ピーマン
4水	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 しそおにぎり	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉	じゃがいも、米、揚げ油、油、○三 温糖、三温糖、片栗粉	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、切り干しいんこ、しょうが、カッ トわかめ
5木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製 豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○黒砂糖	○なし、たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、なす、コーン缶
6金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	青切りみかん、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、 にら、○わかめふりかけ、しょうが
7土	もずくどんぶり、キャベツスープ パイン缶	保育乳 スコーン	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、バター、小麦粉	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが キャベツ
9月	<b>スポーツの日</b>				
10火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	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、だいこん、キャ ベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマ ン、ねぎ、塩こんぶ
11水	ピピンパ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄 豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、 砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、 ○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○ クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
12木	ごはん みそチキン キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、み そ、油揚げ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂 糖、油	○バナナ、だいこん、キャベツ、に んじん、こまつな、えのきたけ、カッ トわかめ
13金	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○砂糖、揚げ油、片栗粉、 油、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、もずく、○レーズン、 ねぎ
14土	カレーおにぎり 春雨野菜スープ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ、ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピー マン、コーン缶
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚 げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、とうがん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
17火	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
18水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製 豆乳、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○ 油、○砂糖、あわ、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	バナナ、たまねぎ、にんじん、○もも 缶、こまつな、きゅうり、パイン缶、 ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
19木	沖縄そば おかか和え 青切りみかん	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	青切りみかん、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ 黒きくらげ
20金	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 ツナマヨおにぎり	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○ツナ油 漬缶、みそ	米、○マヨネーズ、パン粉、砂糖、 油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えの きたけ、コーン缶、○コーン缶、ピーマン、○ 赤ピーマン、○黄ピーマン、切り干しいん こ、○ピーマン、黒きくらげ
21土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり ワカメスープ、オレンジ	保育乳 ジャムパン	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、食パン	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
23月	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大 豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、 あわ、○油、油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○たま ねぎ、こまつな、しめじ、○にんじん、○ にら、○黒きくらげ、カットわかめ
24火	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉	米、○米、和風ドレッシング、油、○ 油、○砂糖、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、○ にんじん、しょうが
25水	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、じゃがいも、和 風ドレッシング、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、ピーマン、○塩こんぶ、に んにく
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 豚肉と根菜みそ汁	保育乳 スウィートポテ なし	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○ 三温糖、片栗粉、砂糖	○なし、にんじん、だいこん、もやし、 こまつな、えのきたけ、○マーマ レード
27金	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	アンパンマンジュース 抹茶ケーキ	鶏もも肉、○卵、○調製豆乳、 ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温 糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生ク リーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○砂糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 えのきたけ、クリームコーン缶、ね ぎ、しょうが、カットわかめ
28土	五目ごはん、コロッケ 豆腐スープ	保育乳 チュロス	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、小麦粉、砂糖	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
30月	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 おかか和え 大根みそ汁	保育乳 お芋スコーン かき	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○ブレ ンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○さつまいも、○無 塩バター、○三温糖、砂糖	○かき、にんじん、だいこん、こまつな、 しめじ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、しょうが、カットわか め
31火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、○卵、○牛乳、豚 肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、○砂糖、油、砂糖、 白ごま、ごま油	○なし、ブロッコリー、こまつな、に んじん、たまねぎ、えのきたけ、○ かぼちゃ粉、ひじき

☆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