



12月献立表



2023年12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	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり 黄桃	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、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○もも缶、だいこん、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	
2 土	☆おゆうぎ会 in 大山公民館☆					
4 月	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 ミートトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、○三温糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、○たまねぎ、○にんじん、コーン缶	
5 火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、○にんじん、赤ピーマン、○きゅうり、切り干しいたけ、黒きくらげ、ひじき、しょうが	
6 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 青菜スープ	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚ひき肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、油、○砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき、○しょうが	
7 木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチリんご	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、和風ドレッシング、○油	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しいたけ	
8 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	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、○塩こんぶ、しょうが	
9 土	わかめごはん コロッケ 豚汁	保育乳 アメリカンドック みかん	豚肉、みそ、保育乳、ウィンナー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ みかん	
11 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 鶏とキャベツみそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、鶏もも肉、みそ、○こしあん(生)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、揚げ油、○油、○黒砂糖、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが	
12 火	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 おなか昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、油、○砂糖、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、○塩こんぶ	
13 水	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	○オレンジ、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	
14 木	ごはん バーベキューチキン キャベツおなか和え 大根みそ汁	保育乳 ちんびん 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	
15 金	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	ミルージュ ケーキ(コア)	豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○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、焼ふ(星の魅)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
16 土	そぼろどんぶり 豆腐みそ汁 黄桃	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉、保育乳、豆腐、みそ	米、油、ホットケーキ粉	もも缶、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
18 月	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ツナ和え 豚汁	保育乳 さつまいも蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、鶏もも肉、みそ、○こしあん(生)、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、小麦粉、揚げ油、○油、○砂糖	にんじん、○パン缶、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり	
19 火	☆ お弁当会 ☆		保育乳 きなこドーナツ みかん	保育乳、○調製豆乳、○きな粉	○ホットケーキ粉、○砂糖、○油	○みかん
20 水	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しいたけ、しょうが	
21 木	麦ごはん おなか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ	保育乳 豆乳くずもち みかん	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、押麦	○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、黒きくらげ	
22 金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	ミルージュ Xmasクッキー りんご	鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、砂糖	○りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、コーン缶	
23 土	カレーチャーハン 豆腐スープ	保育乳 ポテトサンド	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、ロールパン、マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
25 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、みそ、豚肉	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ(緑豆)、油、○白ごま、砂糖	○オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン	
26 火	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンクンスープ 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	
27 水	沖縄そば ごま和え みかん	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、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり	
28 木	※年末厨房大掃除の為、お弁当持参		保育乳 ツナサンド	保育乳、○ツナ油漬缶	ロールパン、マヨネーズ	

☆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

