



2024年08月



8月献立表



宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 木	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー キャベツすまし汁	保育乳 オートミールクッキー パイン(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、こんにやく、無塩バ ター、黒砂糖、オートミール、砂 糖、油、白ごま、黒ごま、ごま油	バナナ、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、オリーブ	しょうゆ、みり ん、みりん、食塩
2 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 シャケおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツ ツナ油漬缶、シャケフレーク	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、にんじん、きゅうり、切り干しだい こん、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケ チャップ、しょうゆ、 みりん、酢、ウス ターソース、食塩
3 土	五目ごはん コロッケ 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、じゃがいも、パン粉、食パン	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ	しょうゆ、みり ん、食塩
5 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 芋てんぷら すいか	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、みそ、油揚げ	さつまいも、米、小麦粉、揚 げ油、押麦、油	オリーブ、たまねぎ、キャベツ、ゴ ヤー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、 塩こんぶ	みりん、しょう ゆ、食塩
6 火	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、調製豆 乳、みそ、こしあん(生)、油揚げ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、 油、黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま 油、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、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	ケチャップ、しょう ゆ、酢
7 水	ビビンバ 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	みりん、しょう ゆ、コンソメ、パ セリ粉、食塩
8 木	ごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 ショートブレッド(ジャム) 黄桃	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグル ト、豚肉、みそ、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、無塩 バター、砂糖、油	もも缶、キャベツ、こまつな、にん じん、たまねぎ、もずく、しめじ、 マーマレード、ピーマン、にんにく	みりん、ケチャッ プ、しょうゆ、カ レー粉、食塩
9 金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 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、豚ひき肉、厚揚げ、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	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、コ ンソメ、ウスター ソース、食塩
10 土	そぼろどんぶり ワカメスープ オレンジ	保育乳 パウンドケーキ	豚ひき肉、保育乳	米、油、ホットケーキ粉	オレンジ、こまつな、にんじん、コー ン缶、しょうが、ワカメ	みりん、しょう ゆ、食塩
12 月	 振替休日 					
13 火	あわごはん、バーベキューチキン 野菜ひじき炒め 青菜スープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉	米、米、じゃがいも、あわ、油、砂 糖	ブロッコリー、にんじん、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ひ じき、わかめふりかけ	ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、 みりん、食塩
14 水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ミートサンド	保育乳、鶏ひき肉、ちくわ、豚肉、 みそ、ツナ油漬缶	米、ロールパン、じゃがいも、小麦 粉、揚げ油、三温糖	もやし、にんじん、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ、あおのり	ケチャップ、しょう ゆ、みりん、ウス ターソース、食塩
15 木	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、ピザ 用チーズ、ツナ油漬缶	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、な す、きゅうり、オクラ、たまねぎ、ト マト水煮缶、ピーマン、コーン 缶、塩こんぶ	カレーウ、和 風ドレッシング
16 金	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーおかか和え キャベツすまし汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	米、米、じゃがいも、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、赤ピーマ ン、生しいたけ、ねぎ、黒きくら げ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース、食 塩
17 土	ピラフ ウィンナー オレンジ 春雨野菜スープ	保育乳 シャケおにぎり	沖縄豆腐、豚肉、保育乳、ウイン ナー シャケフレーク	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピー マン、コーン缶、オレンジ	みりん、しょう ゆ、コンソメ、食 塩
19 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、調 製豆乳、油揚げ、こしあん(生)、 みそ、ツナ油漬缶	米、ホットケーキ粉、さつまい も、油、砂糖、油、三温糖、ごま 油、砂糖、片栗粉	オレンジ、にんじん、キャベツ、も やし、こまつな、長ねぎ、たけのこ (ゆで)、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みり ん、酢、食塩
20 火	☆ お弁当会 ☆					
21 水	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、ピザ 用チーズ、ツナ油漬缶	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、な す、きゅうり、オクラ、たまねぎ、ト マト水煮缶、ピーマン、コーン 缶、塩こんぶ	カレーウ、和 風ドレッシング
22 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋かりんとう オレンジ	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、黒砂糖、押麦、 揚げ油、砂糖、油、白ごま、片 栗粉	オレンジ、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	みりん、しょう ゆ、食塩
23 金	ウッチャンライス ハンバーグ、 ブロッコリーサラダ マッシュポテ トワカメスープ	ミル ジュ	保育乳、豚ひき肉、卵、沖縄豆 腐、牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無 塩バター、三温糖、生クリーム、パ ン粉、和風ドレッシング、砂糖、マ ヨネーズ、油、砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、クリームコーン缶、 マーマレード、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース、食 塩、カレー粉
24 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃	保育乳 ジャムサンド	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、食パン、イチ ゴジャム	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが	しょうゆ
26 月	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 チヂミ パイン缶	保育乳、豚肉、調製豆乳、沖縄豆 腐、油揚げ、ツナ油漬缶	じゃがいも、米、小麦粉、上新 粉、あわ、油、三温糖、ごま油、 砂糖、片栗粉	バナナ、とうがん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、え のきたけ、生しいたけ、ねぎ、しょう が	しょうゆ、みり ん、食塩
27 火	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 黒糖ちんすこう バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、小麦粉、ラード、三温糖、 黒砂糖、砂糖、白ごま、ごま油、片 栗粉	バナナ、とうがん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、え のきたけ、生しいたけ、ねぎ、しょう が	しょうゆ、みり ん、食塩
28 水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	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、み そ、卵、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、小麦粉、無塩 バター、三温糖、揚げ油、片栗 粉、はるさめ、砂糖、油	オレンジ、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、レーズン	しょうゆ、みり ん、食塩
29 木	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、ミルージュ	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、しめじ、きゅうり、ピー マン	和風ドレッシン グ、しょうゆ、み りん、食塩
30 金	ジャージャーめん 豆腐スープ オレンジ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ	ゆで中華めん、米、油、砂糖、 砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、 きゅうり、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、 こまつな、塩こんぶ、黒きくらげ、干し しいたけ、にんにく、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩
31 土	わかめごはん マッシュポテ ト豚汁	保育乳 ラスク	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け コーン缶	

☆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