



1月献立表



2024年01月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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
4 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 抹茶蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、○調製豆乳、大豆水煮、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、○油、○砂糖、じゃがいも	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんにく、カットわかめ
5 金	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 ワカメおにぎり オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○黒砂糖、パン粉、あわ、○揚げ油、砂糖、油、○白ごま、白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ
6 土	昆布ごはん 鶏と春雨のスープ シュウマイ	保育乳 ツナサンド	鶏もも肉、保育乳、豚肉、ツナ油漬	米、はるさめ、食パン、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、玉ねぎ
8 月	成人の日				
9 火	ごはん 鶏のパン煮 春雨チャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、油	○りんご、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
10 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	保育乳 三色もち	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、○豚肉、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬	○米、米、砂糖、油、片栗粉、もち米	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ピーマン、○干しいたけ、にんにく
11 木	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 チヂミ みかん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、挽きわり納豆、みそ、○ツナ油漬	米、さつまいも、○小麦粉、○上新粉、押麦、油、○三温糖、○ごま油	○みかん、キャベツ、にんじん、ごぼう、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ、○にら、ひじき、塩こんぶ
12 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	こまつな、キャベツ、○にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
13 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ ワカメスープ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油、食パン	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、カットワカメ
15 月	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、○三温糖	○りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、○もも缶、こまつな、えのきたけ、マーマレード
16 火	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ムーチャー	保育乳、○調製豆乳	○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、もち粉、さつまいも
17 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ピザトースト みかん	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、○もち粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油、食パン	○みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、○かぼちゃ、黒きくらげ、干しいたけ
18 木	みそすき井 ツナ和え オレンジ	保育乳 ショートブレッド パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、みそ、ツナ油漬	米、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
19 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	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、カットわかめ
20 土	わかめごはん コロッケ さつま芋豚汁	保育乳 おにぎり	豚肉、みそ、保育乳	米、さつまいも、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
22 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 芋てんぷら みかん	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○みかん、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
23 火	ごはん 魚のオーロラ焼き キャベツおかか炒め 青菜みそ汁	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
24 水	スパゲティミートソース おかか和え 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	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき
25 木	ごはん 肉とうふ煮 切り干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、三温糖、油、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
26 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	保育乳 チョコケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬	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、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	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
27 土	もずくどんぶり 黄桃 ウィンナー	保育乳 パウンドケーキ	鶏ひき肉、保育乳、ウィンナー	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚ひき肉、ツナ油漬	○米、米、砂糖、油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
30 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 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく
31 水	ジャージャー肉みそ井 ポテトスープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬、豆みそ、大豆水煮、赤みそ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、もやし、たまねぎ、長ねぎ、○コーン缶、ねぎ、○黄ピーマン、○赤ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ

☆ 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