



7月献立表



2021年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			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 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
2 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、○コーン缶、○にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
5 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン パン缶	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、サラダ用スパゲティ、○三温糖、あわ、油、砂糖	○パン缶、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、○マーメレード、ピーマン、カットわかめ
6 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ピザーチ すいか	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○すいか、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、○切り干しだいこん
7 水	七タちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 クラッカー ゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、白ごま	とうがん、にんじん、パン缶、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょうが
8 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、○ピザ用チーズ、高野豆腐、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、にんにく
9 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、揚げ油、○油、○三温糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、○もも缶、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき
10 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
12 月	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 芋てんぶら すいか	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○すいか、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
13 火	ごはん チキンラタトゥウ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
14 水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、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、しょうが
15 木	☆ お弁当 ☆	保育乳 バナナケーキ パン缶	保育乳、○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖	○パン缶、○バナナ
16 金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	とうがん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、にんじん、ピーマン、○コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
17 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	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
19 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつまいものポテトフライ パン缶	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚げ油、あわ、油、砂糖、○砂糖	○パン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
20 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋、白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
21 水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイヤイリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーメレード、○ピーマン、にら、ひじき、○干しいたけ
22 木	海 の 日				
23 金	ス ポ ー ツ の 日				
24 土	おかかシラスごはん 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ、砂糖、白ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶
26 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁	保育乳 ライ麦スコーン すいか	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆乳、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、マヨネーズ、○ライ麦粉、すりごま、油	○すいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、○レズン、にら
27 火	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらす、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、こぼろ、しょうが
28 水	ピラフ 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 シークァーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、○シキアサリ果汁、赤ピーマン、ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ、コーン缶
29 木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつまいもみそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、○油、油	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、○にんじん、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○にんにく
30 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 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、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
31 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	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

☆ 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