



8月献立表



2021年08月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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	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 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、 〇黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、 油、砂糖、小麦粉	〇すいか、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
3火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え ジャが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇豚肉、大 豆水煮、ちくわ、みそ	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、 〇油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇た まねぎ、こまつな、〇にんじん、〇に ら、〇黒きくらげ、カットわかめ
4水	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 ココア蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇牛 乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、なす、コーン缶
5木	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 ちんびん バナナ	保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚 肉、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、パン粉、 〇油、砂糖、油、白ごま	〇バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマ ン、切り干しいんご、黒きくらげ
6金	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え ジャが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、ち くわ、〇卵、〇きな粉	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、〇黒砂糖、片栗粉、砂糖、 すりごま	〇オレンジ、にんじん、キャベツ、し めじ、こまつな
7土	そばろどんぶり パイナップル		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイナップル、にんじん、コー ン缶、しょうが
9月	振替休日				
10火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚ひき肉、 みそ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂 糖、〇白ごま、白ごま、ごま油、片栗 粉	〇もも缶、とうがん、キャベツ、〇に んじん、にんじん、こまつな、生しい たけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょ うが
11水	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤチャンプルー キャベツみそ汁	保育乳 ミートトースト	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、〇鶏ひき肉、みそ、〇ビザ用 チーズ	米、〇食パン、押麦、油、〇三温糖	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤ、にん じん、しめじ、〇たまねぎ、〇にんじ ん、ねぎ、塩こんぶ
12木	あわごはん 鶏手羽のパン煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、みそ	〇さつまいも、米、〇砂糖、砂糖、あ わ、〇揚げ油、ごま油、〇黒ごま	〇オレンジ、キャベツ、パイナップル、に んじん、しめじ、きゅうり、切り干しい んご、ひじき
13金	カレースパゲティ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇しらす干し、ツ ナ油漬缶	〇米、スパゲティ、〇砂糖、〇白 ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、えの きたけ、オクラ、ピーマン、コーン 缶、にんにく
14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
16月	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 すいか	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆 腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新 粉、油、〇三温糖、〇ごま油、砂糖、 片栗粉	〇すいか、にんじん、こまつな、えのきたけ、 〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、〇にら、黒きくらげ、カットわかめ
17火	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁	保育乳 オートミールクッキー パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 〇卵、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バ ター、〇黒砂糖、〇オートミール、ご んにやく、砂糖、油、白ごま、〇黒ごま、 ごま油	〇パイナップル、にんじん、こまつ な、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干 しいんご
18水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ツナポテトパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ツナ油 漬缶、みそ	米、〇食パン、〇じゃがいも、〇マヨ ネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、 コーン缶、キャベツ、〇たまねぎ、〇赤 ピーマン、〇黄ピーマン、ねぎ、にんに く、しょうが
19木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 シークアサーゼリー せんべい	保育乳、〇ゼラチン	〇砂糖	〇みかん缶、〇シクアサー果汁
20金	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、〇調製豆乳、みそ、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒 砂糖、砂糖	〇もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し しいたけ、しょうが、カットわかめ
21土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け
23月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚 げ、〇卵、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇三 温糖、〇無塩バター、〇生クリー ム、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗 粉	〇オレンジ、にんじん、キャベツ、長 ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆ で)、干ししいたけ、にんにく
24火	あわごはん タンドリーチキン 野菜ひじき炒め 青菜スープ	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグル ト、〇卵、豚肉、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇黒砂糖、パン粉、あわ、 油	〇すいか、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマ ン、ひじき、にんにく
25水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	保育乳 ☆プチパフェ(誕生会)	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、 〇卵、〇牛乳	〇アイスクリーム、米、〇ホットケー キ粉、〇コーンフレーク、パン粉、〇無塩 バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのき たけ、〇もも缶、〇パイナップル、にんじん、しめ じ、ねぎ、コーン缶、〇マーマレード、カットわ かめ
26木	麦ごはん しらす納豆 パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚 げ、〇きな粉	米、〇ロールパン、〇砂糖、押麦、 〇揚げ油、油	パパイヤ(未熟果)、にんじん、とう がん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
27金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、油、砂糖、片 栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅう り、たけのこ(ゆで)、〇にんじん、ねぎ、〇塩 こんぶ、黒きくらげ、干ししいたけ、にんにく、 しょうが、カットわかめ
28土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、豚肉	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
30月	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 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇豚ひ き肉	〇米、米、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッ コリー、〇たまねぎ、えのきたけ、〇にん じん、〇ピーマン、生しいたけ
31火	ごはん 魚のポテマヨ焼き もずくチャンプルー 豆腐スープ	保育乳 ショートブレッド パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、〇牛乳	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇無塩 バター、マヨネーズ、〇砂糖、油	〇パイナップル、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、にんじん、もずく、〇り んごジャム、ピーマン

☆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