



# 10月献立表



2021年10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	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きパスタ	保育乳、豚肉、厚揚げ、豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	米、○スバケティ、じゃがいも、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
2 土	そばろどんぶり パイン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが
4 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 芋てんぶら なし	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○なし、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
5 火	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 オートミールクッキー パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、○黒ごま、砂糖、小麦粉	○パイン缶、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
6 水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○無塩バター、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
7 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 ツナコーンパン	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、○コーン缶、ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、切り干しいたごん、○ピーマン、黒きくらげ
8 金	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、○卵、豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油、片栗粉	○もも缶、とうがん、キャベツ、○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
9 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
11 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 パイン缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○パイン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ
12 火	ごはん 魚のみそ焼き クーペイリチー 青菜すまし汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、三枚肉、○卵、○きな粉、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたごん
13 水	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ココア蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
14 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 大学いも 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、○砂糖、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○もも缶、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
15 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 ジュージーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒きくらげ
16 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
18 月	たきこみごはん 鶏手羽の甘酢煮 ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 シリアルクッキー かき	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、白ごま	○かき、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
19 火	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ 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
20 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、あわ、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○もも缶、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
21 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 アイスクリーム ウエハース	保育乳、アイスクリーム	ウエハース	
22 金	カレーうどん ウィナー ブロッコリーごま和え	保育乳 おかかしラスおにぎり	保育乳、豚肉、ウィンナー、○しらす干し	ゆでうどん、○米、すりごま、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ
23 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
25 月	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	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	○パイン缶、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
26 火	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 紅芋スコーン パイン缶	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、○三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、○紅芋、油、砂糖	○パイン缶、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
27 水	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 トマトスープ	保育乳 マーメイドケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○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、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、○マーメイド、ねぎ、しょうが
28 木	麦ごはん おかか納豆 ナムル さつま芋みそ汁	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、砂糖、ごま油	にんじん、○たまねぎ、ごぼう、こまつな、○にんじん、○コーン缶、長ねぎ、切り干しいたごん、○にんにく
29 金	ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、パン粉、○砂糖、油	○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ、ひじき、にんにく
30 土	カレーおにぎり 春雨野菜スープ		豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、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