



1月 献立表



2022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>(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 火	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 洋風きんとん クラッカー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、しらたき、○くりの甘露煮、○生クリーム、○砂糖、三温糖、油、砂糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、きゅうり、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん
5 水	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁	保育乳 サーターアンダギー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、○砂糖、こんにやく、○揚げ油、あわ、砂糖、○ラード、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、すりごま	○パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、カットわかめ
7 金	ドライカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、○もち粉、○砂糖、和風ドレッシング、○紅芋粉	○みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、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
8 土	わかめおにぎり 鶏と春雨のスープ		鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ
10 月	成人の日				
11 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え ポテトスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、○塩こんぶ、にんにく
12 水	ごはん 鶏手羽のパン煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 スウィートポテト りんご	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、砂糖	○りんご、キャベツ、もやし、パン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ
13 木	麦ごはん しらす納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付けトウモロコシ、しらす干し、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、押麦、○揚げ油、油	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
14 金	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
15 土	もずくどんぶり みかん		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	あわごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
18 火	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、干しいたけ、ひじき
19 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	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、はるさめ、○油、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、○もも缶、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	☆ お弁当会 ☆				
21 金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、こんぶ
22 土	シソおにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
24 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油、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、○コーン缶、○ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、○にんにく
25 火	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツおかか炒め 青菜みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	○りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、○レーズン、あおのり
26 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○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、○砂糖、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、○マーマレード、ねぎ、グリーンピース
27 木	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え みかん	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、みかん、こまつな、ブロッコリー、○たまねぎ、コーン缶、しょうが
28 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉	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、にんじん、○しめじ、○ピーマン、ねぎ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
29 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
31 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 芋てんぷら タンカン	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	○タンカン、にんじん、だいこん、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

☆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