



# 7月献立表



2022年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</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	
1 金	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド すいか	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇三温糖、マヨネーズ、はる さめ、油、砂糖	〇すいか、キャベツ、こまつな、にん じん、たまねぎ、ピーマン	
2 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	
4 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パイナップル	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆 乳、〇こしあん(生)、ツナ油漬缶、 みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまい も、サラダ用スパゲティ、〇油、〇 砂糖、あわ、油、砂糖	〇パイナップル、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	
5 火	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチチ すいか	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、ウイ ナー、ツナ油漬缶、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇小麦粉、和風ド レッシング、〇油	〇すいか、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、ピーマン、しめじ、〇にん じん、〇にら、〇切り干しだいこん	
6 水	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え じゃが芋みそ汁	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、〇 卵、〇きな粉	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、 すりごま	〇オレンジ、もやし、にんじん、こま つな、しめじ	
7 木	七夕ちらしずし 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、パイナップル、えのきた け、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげ ん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのり、しょうが	
8 金	肉わかめうどん ちくわイソバ揚げ ナムル	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬 缶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、 砂糖、ごま油、油	にんじん、こまつな、〇コーン缶、〇 にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、 カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
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	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 芋てんぷら すいか	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ、しらす干し	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	〇すいか、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	
12 火	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 黄桃	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、豚 肉、ウィナー、ツナ油漬缶、〇きな 粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、砂糖、 油	〇もも肉、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、コーン缶、 きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	
13 水	そばろ(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、〇ピザ用チー ズ、〇しらす干し	米、〇食パン、〇マヨネーズ、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、〇たまねぎ、し ょうが	
14 木	あわごはん 魚のコーン焼き 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 パインのケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、豚 肉、〇牛乳、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バ ター、マヨネーズ、あわ、はるさめ、 砂糖、〇砂糖、ごま油	〇バナナ、とうがん、こまつな、〇パイ ナップル、クリームコーン缶、にんじん、ピー マン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいた け	
15 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇プレ ンヨーグルト、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、〇三温糖	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、〇プ ルーベリージャム、カットわかめ	
16 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	もも肉、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく	
18 月	<b>海の日</b>					
19 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	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、〇小麦粉、〇砂糖、 〇ラード、油、砂糖、〇紅芋、白ご ま、ごま油	〇オレンジ、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	
20 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、〇豚肉、みそ、ツ ナ油漬缶、油揚げ	〇米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、〇に んじん、しめじ、マーメレード、〇ピー マン、にら、〇干しいたけ、ひじき	
21 木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>		保育乳、 人参ケーキ パイナップル	保育乳、 〇卵	〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖、 〇白ごま	〇パイナップル、 〇にんじん
22 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油 漬缶	〇米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えの きたけ、きゅうり、切り干しだいこん、 干しいたけ、〇塩こんぶ、ひじき	
23 土	わかめシラスごはん 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ	
25 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)、〇調製豆 乳、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、マ ヨネーズ、〇ライ麦粉、すりごま、油	〇すいか、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、〇レーズン、にら	
26 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、〇きな 粉、みそ、〇調製豆乳	米、〇食パン、しらす、〇無塩バ ター、〇砂糖、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、ごぼう、し ょうが	
27 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ	保育乳 シークアサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、ツ ナ油漬缶、〇ゼラチン	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、〇無塩バター、〇生クリー ム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えの きたけ、〇シークアサー果汁、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	
28 木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め 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、〇鶏 もも肉、みそ	米、さつまいも、〇マカロニ、押麦、 〇油、油	キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、 たま ねぎ、ごぼう、〇にんじん、〇コーン缶、 ピーマン、長ねぎ、ひじき、〇にんにく	
29 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、〇米、砂糖、〇白ご 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、 〇わかめふりかけ、しょうが	
30 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも肉、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