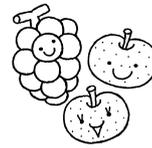




9月献立表



2022年09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
1 木	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぶら 黄桃	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、片栗粉、砂糖、すりごま	〇もも缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
2 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇しらす干し、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油、〇砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ
3 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
5 月	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、砂糖、油	〇パン缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
6 火	中華どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、和風ドレッシング、〇紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	〇もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが
7 水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、ちくわ	米、〇食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、〇たまねぎ、トマト水煮缶、〇ピーマン、〇コーン缶、塩こんぶ
8 木	あわごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、あわ、〇砂糖、砂糖、すりごま	〇オレンジ、キャベツ、〇バナナ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
9 金	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	保育乳 月見芋もち なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇片栗粉、小麦粉、〇砂糖、揚げ油、〇油、〇無塩バター	〇なし、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
10 土	もずくどんぶり パン缶		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
12 月	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、〇調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油、砂糖、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、しめじ、〇レーズン、ひじき
13 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、こしあん、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、ごま油、油	〇バナナ、キャベツ、長ねぎ、〇もも缶、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
14 水	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 スイーツポテト なし	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	〇なし、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
15 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ビスケット ジュース	保育乳	〇ビスケット	〇りんごジュース
16 金	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
17 土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
19 月	敬老の日				
20 火	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 黒糖スコーン パン缶	保育乳、豚肉、〇プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	〇パン缶、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
21 水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ(ココア)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、卵、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、パン粉、砂糖、油、〇砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
22 木	カレーうどん ちくわイソベ揚げ ブロッコリーおかか和え	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇白ごま	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、〇わかめふりかけ、あおのり
23 金	秋分の日				
24 土	ピラフごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそポーポー 黄桃	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油	〇もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、〇しょうが、カットわかめ
27 火	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、油揚げ、〇牛乳	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、片栗粉、揚げ油、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、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
28 水	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、押麦、はるさめ、油	〇なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ
29 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ピザ用チーズ、〇しらす干し、みそ	米、〇食パン、しらたき、〇マヨネーズ、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、〇たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、しょうが
30 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 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	〇米、米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、〇たまねぎ、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇ピーマン、カットわかめ

☆ 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