



# 11月献立表



2022年11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 火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え 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、ツナ油漬缶、みそ	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、〇油、油、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
2 水	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、油揚げ	米、〇食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、〇たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶、ひじき、塩こんぶ
3 木	 <b>文化の日</b> 				
4 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、おあのり
5 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
7 月	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、〇卵、〇牛乳、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、油	〇かき、キャベツ、〇バナナ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
8 火	チキンカレー ウィンナー グリーンサラダ	保育乳 チヂミ オレンジ	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇上新粉、和風ドレッシング、〇三温糖、〇油	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、〇コーン缶、ピーマン、しめじ、〇にら、ひじき
9 水	ごはん 魚のパン粉焼き クープイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、〇豚肉、三枚肉	〇米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく、パン粉、砂糖、油	にんじん、こまつな、〇にんじん、〇たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、〇ピーマン、〇コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
10 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サーターアランダギー パン缶	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、〇卵、みそ、しらす干し	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇揚げ油、押麦、〇ラード、片栗粉	〇パン缶、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
11 金	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、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、片栗粉、砂糖	〇オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ
12 土	五目ごはん豆腐 わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
14 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル ジャが芋みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、油	〇りんご、長ねぎ、〇もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
15 火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド かき	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、〇かき、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
16 水	ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、和風ドレッシング	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ
17 木	☆ <b>お弁当会</b> ☆				
18 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、〇ツナ油漬缶	〇米、米、砂糖	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、ねぎ、こんぶ
19 土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き 春雨サラダ 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぶら 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、はるさめ、あわ、砂糖、油	〇もも缶、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、マーメレード、黒きくらげ
22 火	ピピンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 カレーポテトサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、油、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、〇にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
23 水	 <b>勤労感謝の日</b> 				
24 木	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 マーメレードケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、鶏もも肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、油、パン粉、〇砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、〇マーメレード
25 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、〇わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく
26 土	もずくどんぶり オレンジ		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
28 月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇調製豆乳、みそ	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油	〇りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、〇レーズン
29 火	あわごはん 魚ヶチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 さつまいも蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、〇調製豆乳、豚肉、〇こしあん	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、揚げ油、〇油、〇砂糖、あわ、油、片栗粉	〇バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
30 水	ごはん 鶏のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、油、砂糖、〇紅芋、油	〇かき、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

☆ 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