



12月献立表



2022年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○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 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 羊くずせんぶら みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○みかん、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
2 金	みそすき丼 ブロッコリーおかか和え オレンジ	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、○黒ごま、片栗粉、油	○もも缶、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、しょうが
3 土	カレーおにぎり 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
5 月	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、あわ、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたごん、黒きくらげ
6 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 あずきスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、豚肉、○ゆであずき缶、油揚げ、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、砂糖	○りんご、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
7 水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、○マヨネーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、○たまねぎ、コーン缶
8 木	ごはん 豚肉豆腐みそ煮 ナムル キャベツスープ	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	米、○もち粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○みかん、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切り干しいたごん、○かぼちゃ、干しいたけ、にんにく、ひじき
9 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 昆布人参おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき
10 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
12 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 鶏とキャベツみそ汁	保育乳 スイートポテト パイナップル	保育乳、豚肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵	○さつまいも、米、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、片栗粉、○砂糖	○パイナップル、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、○マーマレード、しょうが
13 火	カレーライス ウィナー キャベツサラダ 豆腐スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチマ みかん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、ウィナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、○にんじん、ねぎ、○にら、○切り干しいたごん、カットわかめ
14 水	ごはん 鶏のパン煮 野菜きなこ和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、○牛乳、きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、マヨネーズ	○りんご、もやし、にんじん、こまつな、パイナップル、えのきたけ、○いちごジャム
15 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、○調製豆乳、○鶏ひき肉、○こしあん(生)、○ピザ用チーズ	○食パン、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、○三温糖	○バナナ、○たまねぎ、○にんじん
16 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
17 土	そぼろどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、油	もも缶、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
19 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 そうめん汁	保育乳 豆乳くずもち みかん	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、○きな粉	米、○タビオカ粉、そうめん(乾)、○黒砂糖、押麦	○みかん、にんじん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたごん、黒きくらげ
20 火	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○黒ごま	○りんご、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
21 水	ウチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ
22 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、油揚げ、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
23 金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 Xmasクッキー ジュース	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、砂糖	○ジュース、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、セロリー、コーン缶
24 土	マーボー豆腐どんぶり パイナップル		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイナップル、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
26 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 お芋スコーン りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○さつまいも、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、○紅芋、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、切り干しいたごん、ひじき、しょうが
27 火	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、揚げ油、片栗粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、○白ごま	○オレンジ、だいごん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
28 水	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり

☆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

