



1月献立表



2023年01月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の子を整えるもの
4水	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 抹茶蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、 調整豆乳、大豆水煮、〇こしあん (生)	米、〇ホットケーキ粉、和風ドレシ ング、〇油、〇砂糖	〇もも缶、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
5木	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 芋てんぷら みかん	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、油、砂糖	〇みかん、にんじん、だいこん、もやし、 ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、 切り干しだいこん、黒きくらげ
6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 シソ昆布おにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、 しらす干し	〇米、米、砂糖	だいこん、にんじん、キャベツ、えの きたけ、ねぎ、こんぶ、〇塩こんぶ
7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
9月	成人の日				
10火	ごはん パーベキューチキン 野菜きなこ和え ジャガイモみそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調整豆乳、み そ、〇卵、きな粉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂 糖、砂糖、〇油、マヨネーズ、油	〇バナナ、もやし、にんじん、こまつ な、えのきたけ、ねぎ
11水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚ひき肉、調整豆乳、チー ズ、〇豚肉、高野豆腐、油揚げ、シー チン缶	〇米、米、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、 こまつな、〇にんじん、にんじん、〇たま ねぎ、しめじ、〇ピーマン、〇コーン缶、 にんにく
12木	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 みかん	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 〇卵、油揚げ、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、こんにゃく、 〇揚げ油、あわ、砂糖、〇ラード、油	〇みかん、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
13金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、 〇シーチン缶	米、〇食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつ な、しめじ、〇たまねぎ、〇ピーマ ン、〇コーン缶、カットわかめ
14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
16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 パン缶	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇牛乳、 みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇三温糖、あわ、砂糖、油	〇パン缶、キャベツ、こまつな、も やし、にんじん、もずく、にら
17火	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、〇調整豆 乳、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、 〇油、〇三温糖、砂糖、片栗粉、油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、〇も 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
18水	ジャージャー肉みそ丼 ポテトスープ オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、豚ひき肉、豆みそ、大豆水 煮、赤みそ、〇きな粉	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇砂 糖、〇揚げ油、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、こまつな もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しい たけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
19木	☆ お弁当会 ☆				
20金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇シーチン缶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、 油、砂糖	こまつな、キャベツ、〇にんじん、に んじん、ねぎ、カットわかめ、あおの り、だしこんぶ
21土	昆布おにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ
23月	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇豚 肉、シーチン缶、〇粉チーズ	米、〇マカロニ、じゃがいも、砂糖、 油、〇砂糖、〇油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、〇トマトベー スト、〇たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しい たけ、切り干しだいこん、ひじき、〇にんにく
24火	ごはん 魚のオーロラ焼き 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、 調整豆乳、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、 ライ麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、小 麦粉	〇りんご、キャベツ、にんじん、こまつ な、たまねぎ、しめじ、ピーマン、 〇レーズン
25水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 マーメイドケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、 シーチン缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無 塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片 栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えの きたけ、クリームコーン缶、〇マーメ レード、ねぎ、しょうが、カットわかめ
26木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、 〇卵、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらす 干し、〇無塩バター、〇砂糖、三温 糖、油、砂糖	〇オレンジ、長ねぎ、にんじん、しめじ、 生しいたけ、きゅうり、〇レーズン、切り 干しだいこん、ひじき
27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 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	〇米、スパゲティ、砂糖、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、〇わかめ ふりかけ、干しいたけ、ひじき
28土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 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
30月	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 スイーツポテト りんご	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 付け味噌、〇卵	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇三 温糖、〇無塩バター、〇生クリー ム、押麦、油	〇りんご、キャベツ、にんじん、だい こん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、塩 こんぶ
31火	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)、シー チン缶	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、 〇黒砂糖、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、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

☆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