



# 7月献立表



2023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>(○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 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
3 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 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、○油、○砂糖、あわ、油、砂糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、○もも缶、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
4 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干大根ヒヤチー すいか	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、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	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
5 水	あわごはん 魚のパン粉焼き パパイアイリチー ジャガ芋みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、パン粉、油	青パパイア、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、○にんじん、しめじ、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき
6 木	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、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、カットわかめ
7 金	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、ツナ油漬缶	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ(星の麩)	とうがん、にんじん、パン缶、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょうが
8 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
10 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	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油、砂糖	○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
11 火	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 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○もも缶、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
12 水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーおかか和え オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚ひき肉、○ビザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、しょうが
13 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 バナナケーキ パン缶	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、あわ、○砂糖、はるさめ、砂糖、油	○パン缶、とうがん、こまつな、○バナナ、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
14 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ナムル	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、砂糖、油	にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり
15 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
17 月	<b>海の日</b>				
18 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、さけ、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋	○もも缶、ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
19 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え ジャガ芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン すいか	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、みそ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	○すいか、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく
20 木	☆ <b>お弁当会</b> ☆	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、○調製豆乳、○こしあん	○ホットケーキ粉、○砂糖、○油	○バナナ
21 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○塩こんぶ、しょうが
22 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	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
24 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 シリアルクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、油	○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、にら
25 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩バター、○砂糖、砂糖、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
26 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、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○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、○シイクワシャー果汁、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
27 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、○鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、○油、油	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、○にんじん、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○にんにく
28 金	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 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○牛乳、油揚げ	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
29 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
31 月	たきこみごはん 鶏肉のマーメイド焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも パン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油	○パン缶、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、マーメイド、ねぎ、干しいたけ、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