



10月献立表



宜野湾市 子育て支援課

2023年10月

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		
2月	あわごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ	保育乳 芋かりんとう パン缶	保育乳、沖繩豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、あわ、 〇揚げ油、油、三温糖、砂糖、片栗粉	〇パン缶、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、 干しいたけ、にんにく、カットわかめ		
3火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、 〇オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、えのきたけ、たまねぎ、 ピーマン		
4水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ キャベツスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、〇鶏ひき肉	じゃがいも、米、〇ロールパン、揚げ油、 油、〇三温糖、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、キャベツ、〇にんじん、 にんじん、〇たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、 黄ピーマン、切り干しいたけ、しょうが、 カットわかめ		
5木	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇調製豆乳、 〇こしあん(生)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇黒砂糖	〇なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 なす、コーン缶		
6金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖	青切りみかん、キャベツ、もやし、にんじん、 コーン缶、赤ピーマン、〇にんじん、 にら、〇わかめふりかけ、しょうが		
7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		
9月	スポーツの日						
10火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 芋くずてんぶら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖繩豆腐、 豚肉、みそ、油揚げ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、 〇揚げ油、〇砂糖、押麦、油	〇もも缶、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、塩こんぶ		
11水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖繩豆腐、 みそ	米、〇生クリーム、油、砂糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、 〇たまねぎ、もやし、コーン缶、 クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが		
12木	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、 みそ、油揚げ、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、油、 砂糖、油	〇バナナ、だいこん、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 カットわかめ		
13金	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇砂糖、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	〇かき、キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、もずく、〇レーズン、 ねぎ		
14土	カレーおにぎり 春雨野菜スープ		豚肉、沖繩豆腐	米、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、コーン缶		
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぶら なし	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇小麦粉、 〇揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇なし、とうがん、にんじん、こまつな、 キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、干しいたけ、しょうが		
17火	沖繩そば おかか和え 青切りみかん	保育乳 ジュージーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、 〇豚肉	沖繩そば、〇米、砂糖	青切りみかん、もやし、にんじん、 こまつな、〇にんじん、ねぎ、 〇ねぎ、〇黒きくらげ		
18水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ かき	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、 〇調製豆乳、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、 〇油、〇砂糖、あわ、砂糖、油、 片栗粉	〇かき、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		
19木	☆ お弁当会 ☆			保育乳 ココアスコーン オレンジ	保育乳、〇プレーンヨーグルト、 〇卵	〇強力粉、〇無塩バター、 〇三温糖	〇オレンジ
20金	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、 〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、 パン粉、砂糖、油	こまつな、たまねぎ、もやし、 にんじん、えのきたけ、 コーン缶、〇コーン缶、 ピーマン、〇黄ピーマン、 切り干しいたけ、 〇ピーマン、黒きくらげ		
21土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 しょうが		
23月	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	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、あわ、〇油、 油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 〇たまねぎ、こまつな、 しめじ、〇にんじん、 〇にら、〇黒きくらげ、 カットわかめ		
24火	そば(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、 〇鶏もも肉	米、〇米、和風ドレッシング、 油、〇砂糖、砂糖	にんじん、こまつな、 オレンジ、コーン缶、 ブロッコリー、〇たまねぎ、 〇にんじん、しょうが		
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 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、 〇卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇三温糖、〇くりの甘露煮、 〇無塩バター、 〇生クリーム、片栗粉、 揚げ油、マヨネーズ、 〇砂糖	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、 ねぎ、しょうが、 カットわかめ		
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 豚肉と根菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト なし	保育乳、豚肉、高野豆腐、 鶏ひき肉、みそ、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、 〇生クリーム、〇三温糖、 片栗粉、砂糖	〇なし、にんじん、 だいこん、もやし、 こまつな、えのきたけ、 〇マーメイド		
27金	カレーサブゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、 大豆水煮	〇米、サブゲティ、 じゃがいも、和風ドレッシング、 〇砂糖	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、こまつな、 ピーマン、 〇塩こんぶ、 にんにく		
28土	五目ごはん 豆腐スープ		沖繩豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、 しめじ、えのきたけ、 ねぎ		
30月	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 おかか和え 大根みそ汁	保育乳 お芋スコーン かき	保育乳、鶏もも肉、 豚肉、〇プレーンヨーグルト、 みそ、〇卵	米、〇強力粉、 〇さつまいも、 〇無塩バター、 〇三温糖、砂糖	〇かき、にんじん、 だいこん、こまつな、 しめじ、 キャベツ、 たけのこ(ゆで)、 ねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 カットわかめ		
31火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、 〇卵、〇牛乳、 豚肉、みそ	米、じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、油、 砂糖、油	〇なし、 ブロッコリー、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 〇かぼちゃ粉、 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