



1月献立表



2024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	体の調子を整えるもの		
4 木	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、 調製豆乳、大豆水煮、〇こしあん (生)	米、〇ホットケーキ粉、和風ドレッシング、 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 金	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 芋かりんと オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、 豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、 パン粉、あわ、〇揚げ油、砂糖、油、 〇白ごま、白ごま	〇オレンジ、たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、 コーン缶、切り干しだいこん、 黒きくらげ		
6 土	昆布ごはん 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、塩こんぶ		
8 月	成人の日						
9 火	ごはん 鶏のパン煮 春雨チャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、 〇プレーンヨーグルト、 〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、 〇無塩バター、〇黒砂糖、 はるさめ、砂糖、油	〇りんご、キャベツ、 パイン缶、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、ピーマン		
10 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 五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、 調製豆乳、〇豚肉、 チーズ、高野豆腐、 油揚げ、ツナ油漬缶	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、 にんじん、 〇にんじん、 しめじ、 〇ピーマン、 〇干しいたけ、 にんにく		
11 木	麦ごはん 昆布納豆 キャバツひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 チヂミ みかん	保育乳、豚肉、 〇調製豆乳、 挽きわり納豆、 みそ、 〇ツナ油漬缶	米、さつまいも、 〇小麦粉、 〇上新粉、 押麦、油、 〇三温糖、 〇ごま油	〇みかん、 キャベツ、 にんじん、 ごぼう、 〇コーン缶、 ピーマン、 長ねぎ、 〇にら、 ひじき、 塩こんぶ		
12 金	肉わかめうどん ちくわインソベ揚げ おかか和え	保育乳 人參ツナおにぎり	保育乳、豚肉、 ちくわ、 〇ツナ油漬缶	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		
13 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		
15 月	あわごはん 鶏肉のマーレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、 〇調製豆乳、 豚肉、 みそ、 〇こしあん(生)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 あわ、 〇三温糖	〇りんご、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 えのきたけ、 マーレード		
16 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 ショートブレッド パイン缶	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、 牛乳、 みそ、 ツナ油漬缶	米、 〇小麦粉、 しらたき、 〇無塩バター、 〇三温糖、 砂糖、 片栗粉、 油	オレンジ、 〇パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 もやし、 こまつな、 長ねぎ、 ごぼう、 しょうが		
17 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐	米、 〇もち粉、 〇砂糖、 はるさめ、 砂糖、 片栗粉、 ごま油、 油	〇みかん、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 きゅうり、 パイン缶、 ピーマン、 〇かぼちゃ、 黒きくらげ、 干しいたけ		
18 木	☆ お弁当会 ☆			保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、 〇調製豆乳	〇さつまいも、 〇生クリーム、 〇三温糖	〇りんご、 〇マーレード
19 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、 豚肉、 みそ、 〇ピザ用チーズ、 〇ツナ油漬缶	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		
20 土	わかめごはん さつま芋豚汁		豚肉、 みそ	米、 さつまいも	にんじん、 たまねぎ、 わかめふりかけ		
22 月	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、 ごま油、 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		
23 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 きな粉スコーン りんご	保育乳、 白身魚(キング)、 豚肉、 〇プレーンヨーグルト、 みそ、 〇卵、 きな粉	米、 〇強力粉、 じゃがいも、 〇無塩バター、 〇三温糖、 マヨネーズ、 油、 砂糖、 小麦粉	〇りんご、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 しめじ、 ピーマン		
24 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 マーレードケーキ ワカメスープ	保育乳、 鶏もも肉、 〇卵、 〇牛乳、 ツナ油漬缶	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、 〇マーレード、 ねぎ、 しょうが、 カットわかめ		
25 木	ごはん 肉とうふ煮 切り干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー 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、 しらたき、 〇無塩バター、 〇黒砂糖、 〇オートミール、 三温糖、 油、 〇黒ごま、 砂糖	〇オレンジ、 たまねぎ、 長ねぎ、 にんじん、 しめじ、 生しいたけ、 きゅうり、 切り干しだいこん、 ひじき		
26 金	スパゲティミートソース おかか和え キャベツスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、 豚ひき肉、 大豆水煮	〇米、 スパゲティ、 砂糖	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 もやし、 こまつな、 えのきたけ、 〇塩こんぶ、 干しいたけ、 ひじき		
27 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		
29 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、 鶏もも肉、 厚揚げ、 〇豚ひき肉、 ツナ油漬缶	〇米、 米、 砂糖、 油、 ごま油	にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 〇たまねぎ、 こまつな、 えのきたけ、 〇にんじん、 〇ピーマン、 生しいたけ、 切り干しだいこん、 ひじき		
30 火	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、 豚肉、 沖縄豆腐、 〇鶏もも肉、 〇粉チーズ	じゃがいも、 米、 〇マカロニ、 あわ、 油、 〇砂糖、 〇油、 砂糖、 片栗粉	にんじん、 こまつな、 〇トマトペースト、 〇たまねぎ、 えのきたけ、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ピーマン、 黒きくらげ、 〇にんにく		
31 水	ジャージャー肉みそ丼 ポテトスープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、 豚ひき肉、 〇ツナ油漬缶、 豆みそ、 大豆水煮、 赤みそ	米、 〇食パン、 じゃがいも、 〇マヨネーズ、 油、 砂糖、 片栗粉	オレンジ、 にんじん、 こまつな、 たけのこ(ゆで)、 もやし、 たまねぎ、 長ねぎ、 〇コーン缶、 ねぎ、 〇赤ピーマン、 〇赤ピーマン、 〇ピーマン、 干しいたけ、 しょうが、 にんにく、 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