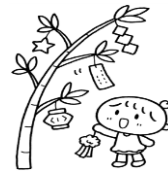




7月献立表



2018年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おはやお材料)		
			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	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、サラダ用スパゲティ、押麦、油、砂糖	○すいか、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
3火	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ 黄桃	保育乳 チヂミ	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
4水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
5木	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁 オレンジ	保育乳 かぼちゃスコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ	米、○強力粉、しらす、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
6金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、砂糖、三温糖、○砂糖、○焼(星の麩)、白ごま	○りんごジュース、パイナップル、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがんとん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのみ、ひじき
7土	スパゲティマトソース バナナ	保育乳 しそわかめおにぎり	豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
9月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁 パン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、すりごま	○パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、えのきたけ、ねぎ
10火	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁 オレンジ	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、とうがんとん、もやし、チンゲンサイ、○たまねぎ、○かぼちゃ、○コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
11水	チキンカレー ウィンナー ナムル	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、オクラ、ピーマン、○たまねぎ、切り干しだいこん、○コーン缶
12木	あわごはん 厚揚げみそ煮 おかか和え 冬瓜スープ	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、あわ、油、砂糖	○すいか、にんじん、たまねぎ、とうがんとん、もやし、こまつな、カットわかめ
13金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 ひじきおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○干しいたけ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
14土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
16月	海の日				
17火	麦ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ バナナ	保育乳 きな粉ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○牛乳、油揚げ、みそ、○ゆであずき缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、油、○バター	○バナナ、長ねぎ、へちま、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18水	たきごみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁 ぶどう	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、片栗粉、○三温糖、油、すりごま	○ぶどう、たいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○マーマレード、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
19木	お弁当会				
20金	沖縄そば ごま和え オレンジ	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、すりごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり
21土	お弁当(夕涼み会の準備の儀)				
23月	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ポテトスープ すいか	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、あわ、油	○すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
24火	麦ごはん オクラ納豆 野菜と豚肉炒め 鶏と冬瓜のスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、挽きわり納豆、○豚ひき肉、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○ロールパン、押麦、油、○三温糖	とうがんとん、キャベツ、にんじん、○にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、しめじ、オクラ、長ねぎ、にら、黒きくらげ
25水	ウッチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、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、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、シーカーサー果汁、生しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ
26木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモ汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、ピーマン、にら、にんにく
27金	カレー風味あんかけスパゲティ チクワイそぼ揚げ 冬瓜スープ	保育乳 人参シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、○白ごま、片栗粉	とうがんとん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ、あおのり
28土	わかめごはん 豚汁	保育乳 大学芋	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
30月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ パン(生)	保育乳 みそおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、はるさめ、あわ、○砂糖、油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ
31火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉マーマレード焼き キャベツごま和え ぶどう	保育乳 ひじき野菜かき揚げ	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、ちくわ	米、○小麦粉、○油、すりごま、砂糖、片栗粉	○ぶどう、とうがんとん、キャベツ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、しめじ、○オクラ、えのきたけ、マーマレード、ねぎ、○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