



# 9月 献立表



2018年09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	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1 土	わかめごはん 豚汁 	保育乳 バナナ クラッカー	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう(生 きんぴら)、ねぎ、わかめふりかけ、バナナ	
3 月	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう パン(生)	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だいず 水煮、ちくわ	米、じゃがいも、O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖、油	Oパイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、カットわかめ	
4 火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、O調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、Oきな粉	米、じゃがいも、Oタビオカ粉、O黒砂糖	Oもも缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ	
5 水	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、Oプレーンヨーグルト、O卵、油揚げ、ツナ油漬缶	米、O強力粉、しらたき、O無塩バター、O三温糖、押麦、砂糖、ごま油、油	Oオレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、Oかぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	
6 木	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 羊かりんとう ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	Oさつまいも、米、O黒砂糖、油、あわ、O油、砂糖、O白ごま	Oぶどう、とうがん、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン	
7 金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、O豚ひき肉	ゆでうどん、O米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、Oたまねぎ、こまつな、Oにんじん、にんじん、Oピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
8 土	そぼろどんぶり オレンジ 	保育乳 なめらかプリン	豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
10 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、O調製豆乳、油揚げ、みそ、Oしらす干し	米、O小麦粉、はるさめ(緑豆)、O油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	Oバナナ、にんじん、こまつな、長ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、Oにら、O切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
11 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜みそ汁	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	Oさつまいも、米、O小麦粉、O油、押麦、砂糖、油、片栗粉	Oなし、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
12 水	ごはん 魚から揚げ 乾物の炒め和え 青菜みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、O調製豆乳、O卵、油揚げ	米、Oホットケーキ粉、油、O油、ごま油、O三温糖、はるさめ、三温糖、片栗粉	O青切りみかん、こまつな、Oかぼちゃ、えのきたけ、にんじん、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
13 木	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ミートtoast	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O豚ひき肉、Oビザ用チーズ	米、O食パン、じゃがいも、あわ、油、O三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、Oたまねぎ、Oにんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	
14 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーレード焼き おかか和え	保育乳 ヨーグルト	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、砂糖、片栗粉	Oオレンジ、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、マーレード、ねぎ	
15 土	 祖 父 母 交 流 会 					
17 月	 敬 老 の 日 					
18 火	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、O調製豆乳、油揚げ、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O油、すりごま	Oバナナ、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	
19 水	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O卵、O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O黒砂糖、Oオートミール、油、はるさめ、片栗粉、O黒ごま	Oなし、こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ	
20 木	<b>お 弁 当 会</b>			保育乳 揚げパン	保育乳、O豆乳	O砂糖 
21 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、テンメツザン	ゆで中華めん、O米、油、O白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、O大根葉ふりかけ、こまつな、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	
22 土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ 	保育乳 ゼリー	沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、ゼリー	
24 月	 振 替 休 日 					
25 火	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 だんご(お赤ちゃん添え) 青切りみかん	保育乳、さけ、O絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ	米、O白玉粉、Oさつまいも、O砂糖、油、砂糖、白ごま、ごま油	O青切りみかん、こまつな、キャベツ、もやし、Oかぼちゃ、えのきたけ、もずく、にんじん、ピーマン、にら	
26 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 プチパフェ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、O卵、ツナ油漬缶、O牛乳、調製豆乳	Oアイスクリーム、米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、マヨネーズ、Oコーンフレーク、O無塩バター、O三温糖、マカロニ	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、Oもも缶、Oパン缶、コーン缶、生しいたけ、セロリ、Oマーレード	
27 木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも なし	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵	Oさつまいも、米、O砂糖、油、押麦、O油、O黒ごま	Oなし、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
28 金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、O調製豆乳、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、O卵	米、Oホットケーキ粉、O油、O三温糖、油、砂糖、白ごま	Oバナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、Oもも缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく	
29 土	焼きそば オレンジ 	保育乳 パン	豚肉	ゆで中華めん、油、パン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	

☆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