



# 10月献立表



2018年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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
1月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、 ○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、砂糖、白ごま、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
2火	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ごま和え 冬瓜スープ なし	保育乳 羊くずてんぶら	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、だいず 水煮、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、あわ、油、すりごま、砂糖	○なし、たまねぎ、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、カットわかめ
3水	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ 青切りみかん	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、油、○砂糖、○コーンフレーク	○みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき、あおのり
4木	ごはん 鶏手羽みそ煮 きゅうりねえ物 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、○豚肉、沖縄豆腐、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、三温糖、砂糖	だいこん、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ
5金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ	○米、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生しいたけ、ピーマン、○塩こんぶ、しょうが
6土	五目ごはん わかめスープ オレンジ	保育乳 クッラカー	沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米 クラッカー	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、オレンジ
8月	<b>体育の日</b>				
9火	麦ごはん おかか納豆 パパイヤイチー 鮭の北海汁 なし	保育乳 シラス根菜かき揚げ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 付けトウモロコシ、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○なし、パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、○にんじん、○コーン缶、にら、ひじき
10水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ パナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○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	○パナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11木	チキンカレー ウィンナー オクラ昆布和え 黄桃	保育乳 チヂミ	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウ ィンナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、○にら、塩こんぶ
12金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 パンキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、白身魚 (キング)、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○かぼちゃ、オレンジ、○たまねぎ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
13土	スパゲティマトソース パナナ	保育乳 アイスクリーム	豚肉	スパゲティ、砂糖	パナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15月	麦ごはん、高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁 かき	保育乳 さつま芋とあずきのケーキ	保育乳、豚ひき肉、高野豆腐、豚肉、 ○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○ゆであずき缶、○きな粉	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	○かき、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
16火	あわごはん 鮭のみそ焼き 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁 パナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、あわ	○パナナ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
17水	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○ひじき
18木	<b>お弁当会</b>				
19金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○油揚げ	じゃがいも、米、○米、油、○三温糖、○白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり、カットわかめ
20土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ(1/6)	保育乳 なめらかプリン	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
22月	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 パナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、 ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、○油、油、砂糖	○パナナ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
23火	たきごみごはん ちくわいそべ揚げ ごま和え 鶏五目汁 かき	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、ちくわ、鶏もも肉、豚肉、○ プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、小麦粉、油、すりごま	○かき、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ、あおのり
24水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○ 卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
25木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁 オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
26金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、○白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、○大根葉ふりかけ、ピーマン、しめじ
27土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 パン	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖、小麦粉	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
29月	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、○鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、○にんにく、しょうが
30火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、み そ、しらす干し、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、こんぶ
31水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ パナナ	保育乳 りんご蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 調製豆乳、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、○油、はるさめ、あわ、油、すりごま	○パナナ、○りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、黒きくらげ

☆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