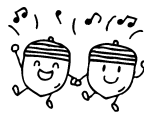




11月献立表



2018年11月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</small>		
			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木	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え 冬瓜スープ	保育乳 クッキー かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油	〇かき、とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
2金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉、油揚げ	〇米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、〇ごぼう、〇赤ピーマン、グリーンピース、〇ねぎ、干しいたけ、〇黒きくらげ
3土	 文化の日 				
5月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、しらたき、〇小麦粉、〇油、砂糖、ごま油、油	〇オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
6火	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、あわ、〇砂糖、砂糖、油	〇バナナ、〇かき、だいこん、キャベツ、たまねぎ、パン缶、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
7水	ベジタブルカレー ウィナー キャベツ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、〇きな粉	米、じゃがいも、〇タピオカ粉、〇黒砂糖	たまねぎ、〇パン缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ
8木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もずくかき揚げ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇卵、油揚げ、〇ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、押麦、油、砂糖、片栗粉	〇りんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、〇たまねぎ、〇もずく、〇にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
9金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、〇わかめふりかけ、しょうが
10土	青菜ごはん 豚汁 	保育乳 パン	豚肉、みそ	米、じゃがいも 〇小麦粉、〇砂糖	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、ねぎ
12月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチャー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇調製豆乳、油揚げ、みそ、〇しらす干し	米、〇小麦粉、はるさめ、あわ、〇油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇バナナ、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、〇にら、〇切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
13火	麦ごはん 青のり納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、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、押麦、〇黒ごま、片栗粉	〇りんご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、あおのり
14水	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、豚ひき肉、卵、〇絹ごし豆腐、豚肉	米、〇白玉粉、油、〇はちみつ、白ごま	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼう、黒きくらげ、しょうが
15木	お弁当会				
16金	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) かき	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇かき、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
17土	煮込みうどん オレンジ 	保育乳 おにぎり	豚肉	ゆでうどん	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
19月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガ仔すまし汁	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、さけ、〇卵、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、パン粉、油、〇白ごま	〇もも肉、〇にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、にんにく
20火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 サーターアンダギー かき	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇卵、大豆水煮、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、あわ、油、〇ラード、すりごま、砂糖	〇かき、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、カットわかめ
21水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、豆乳、鶏もも肉、〇豚肉	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、バター、〇油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、〇赤ピーマン、〇にら
22木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、〇白ごま	〇りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
23金	 勤労感謝の日 				
24土	ドライカレー パン缶 	保育乳 ゼリー せんべい	豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
26月	ごはん 肉じゃが おかか和え もずくみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、〇ピザ用チーズ、〇しらす干し	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、こまつな、えのきたけ、〇たまねぎ、〇コーン缶、ねぎ
27火	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、〇小麦粉、〇油、砂糖、ごま油、片栗粉	〇もも肉、オレンジ、にんじん、たまねぎ、〇かぼちゃ、〇たまねぎ、きゅうり、〇コーン缶、切り干しだいこん、グリーンピース、干しいたけ、ひじき、〇あおのり
28水	ウッチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト ブロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、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、和風ドレッシング、片栗粉、油、マカロニ、〇砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、〇マーマレード、しょうが
29木	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 シリアルクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、〇卵、豚ひき肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	〇りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
30金	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ キャベツスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、〇豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	〇米、米、押麦、砂糖、油	キャベツ、〇たまねぎ、もやし、にんじん、〇にんじん、コーン缶、〇ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが、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