



1月献立表



2019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 金	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ パイナップル	保育乳 スウィートポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、〇卵、みそ	〇さつまいも、米、〇三温糖、はるさめ、〇無塩バター、〇生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
5 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 サーターアンダギー	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
7 月	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 りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、押麦、〇三温糖、油、砂糖、片栗粉	〇りんご、にんじん、チンゲンサイ、〇もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
8 火	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、調製豆乳、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、ブロッコリー、にんじん、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
9 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ パイナップル	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚、〇調製豆乳、豚肉	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、小麦粉、揚げ油、〇ライ麦粉、油	キャベツ、〇パイナップル、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、〇レズン、ひじき
10 木	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 おかかしラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、〇しらす干し	〇米、スパゲティ、小麦粉、油、揚げ油、砂糖、白ごま、〇砂糖、〇白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、しょうが
11 金	ビーンズカレー ウィンナー ナムル みかん	保育乳 ムーチャー	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、〇もち粉、じゃがいも、〇黒砂糖、砂糖、ごま油	〇みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいたけ
12 土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 芋てんぷら	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
14 月	成人の日				
15 火	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ジャガイもすまし汁 りんご	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、白身魚、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、揚げ油、油、片栗粉	〇りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、〇マーマレード、ピーマン、にら
16 水	豚玉どんぶり ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、卵、豚肉、	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、〇にら、ひじき、しょうが
17 木	お弁当会				
18 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	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	みかん、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
19 土	ドライカレー パイナップル	保育乳 ホットドッグ	豚ひき肉、ウィンナー	米、ホットケーキミックス	たまねぎ、パイナップル、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、〇さつまいも、しらたき、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇砂糖、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、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
22 火	ごはん カレー肉じゃが キャベツごま和え わかめみそ汁 りんご	保育乳 切干し大根ヒヤチー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、すりごま	〇りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、グリーンピース、ねぎ、〇にら、〇切り干しいたけ、カットわかめ
23 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、〇卵、鶏もも肉、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇りの甘露煮、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、無塩バター、〇砂糖	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
24 木	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁 みかん	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇揚げ油、あわ、油、砂糖	〇みかん、キャベツ、にんじん、〇かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、〇たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいたけ、〇ハンダマ、ひじき
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、〇豚肉	ゆでうどん、〇米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、〇にんじん、しめじ、〇ねぎ、〇黒きくらげ
26 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 りんごパン	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
28 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ 黄桃	保育乳 人参のケーキ	保育乳、鶏ひき肉、〇卵、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、パン粉、砂糖、〇白ごま、白ごま、油	〇もも缶、〇にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
29 火	タコライス ウィンナー 春雨スープ りんご	保育乳 羊かりんとう	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、はるさめ、〇揚げ油、〇白ごま、砂糖、油	〇りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく
30 水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁 タンカン	保育乳 みそポーポー	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	米、さつまいも、〇小麦粉、押麦、〇油、油、〇砂糖	〇タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、〇しょうが
31 木	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚肉と根菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、小麦粉、〇マヨネーズ、揚げ油、すりごま	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、島にんじん、たけのこ(ゆで)、〇コーン缶、赤ピーマン、〇きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり

☆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