



12月 献立表



2021年12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 水	あわごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、にんにく、ひじき、カットわかめ	
2 木	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、○白ごま	○オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	
3 金	みそすき丼 ブロッコリーごま和え みかん	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、すりごま、○黒ごま、片栗粉、油	○もも缶、みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、しょうが	
4 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ	
6 月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ りんご	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	
7 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干大根ヒラヤーチ みかん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	
8 水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、○黒砂糖、すりごま、油	○バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら	
9 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 羊くずてんぷら オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでんぷら粉、○揚げ油、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
10 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	
11 土	そぼろどんぶり みかん		豚ひき肉	米、油	みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
13 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、サラダ用スパゲティ、○三温糖、和風ドレッシング、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ	
14 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 りんごスコーン みかん	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、○砂糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○みかん、○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	
15 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、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら	
16 木	☆ お弁当会 ☆		保育乳 紅芋ちんすこう パン缶	保育乳	○小麦粉、○砂糖、○ラード、○紅芋	○パン缶
17 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 昆布人参おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき	
18 土	カレーおにぎり 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
20 月	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、押麦	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、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	
21 火	たきごみごはん 鶏肉のマーレード焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏手羽先、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、○黒ごま	○りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
22 水	ウッチャンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、星の糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	
23 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳 ミートrost	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、油揚げ、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	
24 金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 Xmasクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、セロリー、コーン缶	
25 土	マーボー豆腐どんぶり パン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
27 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 お芋スコーン りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○さつまいも、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
28 火	沖縄そば みそ和え みかん	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、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり	

☆ 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