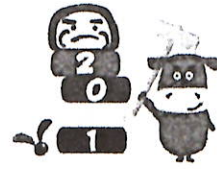




1月献立表



2021年01月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時、◎は午後おやつ)	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 (◎は10時おやつ、◎は午後おやつ材料)
4月	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ 黄桃	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、ウィンナー、豚肉	米、じゃがいも、黒糖、小麦粉、油	じゃが芋、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、黄桃
5火	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐すまし汁 りんご	保育乳 芋と野菜かき揚げ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、油揚げ、Oしらす干し	米、Oさつまいも、O小麦粉、O揚げ油、こんにやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	Oりんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、Oにんじん、Oコーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6水	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 ミートrost	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O鶏ひき肉、Oピザ用チーズ	じゃがいも、米、O食パン、油、O三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、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、黒きくらげ、カットわかめ
7木	麦ごはん 豆腐の中巻煮 納豆みそ 大根スープ みかん	保育乳 サーターアランダギー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、O卵、みそ、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、O砂糖、O揚げ油、押麦、砂糖、油、Oラード、片栗粉	Oみかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
8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、Oしらす干し	O米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、O白ごま、油、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、Oわかめふりかけ、にんにく
9土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃	保育乳 ポテトフライ	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、ポテト	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
11月	成人の日				
12火	ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚のみそ汁 りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、O卵	Oさつまいも、米、小麦粉、揚げ油、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、油	Oりんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、あおのり
13水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆乳、O卵、油揚げ	米、Oホットケーキ粉、はるさめ、O油、O黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	Oバナナ、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
14木	あわごはん 鶏肉オーロラ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、O牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、マヨネーズ、あわ、油、砂糖	Oオレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
15金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、O豚肉、みそ、しらす干し	O米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、Oにんじん、Oたまねぎ、えのきたけ、Oピーマン、Oコーン缶、ねぎ、こんぶ
16土	わかめごはん 豚汁	保育乳 あげばん	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、パン、きなこ、砂糖	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
18月	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、Oにんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
19火	ドライカレー ウィナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、Oもち粉、O砂糖、和風ドレッシング、O紅芋	Oみかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんにく、カットわかめ
20水	☆ お弁当 ☆		保育乳、Oプレーンヨーグルト、O卵	O強力粉、O無塩バター、O三温糖、O砂糖	Oオレンジ、Oりんご
21木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 パイン缶	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ、Oきな粉	米、Oロールパン、O砂糖、O揚げ油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、だいこん、トマト水煮缶、にんじん、こまつな、キャベツ、島にんじん、ねぎ、にんにく、パイン缶
22金	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆乳、みそ、O卵、ちくわ	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O油、O三温糖、すりごま	Oりんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、Oもも缶、えのきたけ、カットわかめ
23土	もずくどんぶり みかん	保育乳 ごま風味焼き菓子	鶏ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
25月	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海道 みかん	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、イナムチのみそ	米、Oさつまいも、じゃがいも、O白玉粉、Oさつまいもでん粉、O揚げ油、O砂糖、押麦、油	Oみかん、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
26火	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、O豚肉、ツナ油漬缶	米、Oマカロニ、砂糖、O油、油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、Oたまねぎ、こまつな、えのきたけ、Oにんじん、Oコーン缶、Oピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、Oにんにく
27水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 マーマレードケーキ (誕生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、O卵、O牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O三温糖、O生クリーム、パン粉、O砂糖、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、Oマーマレード、ねぎ、グリーンピース
28木	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、Oピザ用チーズ、Oしらす干し、卵	米、O食パン、Oマヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、Oたまねぎ、Oコーン缶、しょうが
29金	肉わかめうどん ちくわいそべ揚げ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、O鶏もも肉	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、Oにんじん、にんじん、Oしめじ、Oピーマン、ねぎ、Oひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
30土	コーンおにぎり 鶏と春雨のスープ	保育乳 チーズトースト	鶏もも肉、保育乳	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、こまつな

★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