



7月献立表



2021年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (Oはおやつ材料)		
			血や肉や骨に育るもの	筋と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、 牛乳	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、は るさめ、油、砂糖	Oオレンジ、キャベツ、こまつな、に んじん、たまねぎ、ピーマン
2 金	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ おかか和え	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、Oツナ油漬 缶	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ 油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、O コーン缶、Oにんじん、ねぎ、カッ わかめ、あおのり、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 あげぼん	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、Oパン、砂糖、きな粉	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく
5 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ パン缶	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、豚肉、Oプレーンヨーグル ト、ツナ油漬缶、O卵、みそ	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩 バター、サラダ用スパゲティ、O 三温糖、あわ、油、砂糖	Oパン缶、たまねぎ、にんじん、 なす、こまつな、きゅうり、Oマー レード、ピーマン、カットわかめ
6 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ すいか	保育乳 切干し大根ピザケーキ	保育乳、豚肉、O調製豆乳、ウィン ナー、ツナ油漬缶、Oしらす干し	米、じゃがいも、O小麦粉、和風ド レッシング、O油	Oすいか、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめじ、Oに んじん、Oにら、O切り干しいたけ
7 水	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 クッキー ゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、 白ごまO小麦粉、砂糖	とうがん、にんじん、パン缶、コー ン缶、えのきたけ、きゅうり、オクラ、いんげ ん、ねぎ、刻みのみ、塩こんぶ、しょうが
8 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 黄桃	保育乳 スウィートポテト	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製 豆乳、ピザ用チーズ、高野豆腐、み そ、O卵	Oさつまいも、米、O三温糖、O無 塩バター、O生クリーム、あわ、砂 糖、油、片栗粉	Oもも缶、たまねぎ、トマト水漬缶、 キャベツ、もやし、にんじん、こまつ な、にんにく
9 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 バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O 調製豆乳、O卵	米、Oホットケーキ粉、小麦粉、揚 げ油、O油、O三温糖、油	Oバナナ、キャベツ、にんじん、O もも缶、しめじ、こまつな、コー ン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひ じき
10 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米Oホットケーキ粉、小麦粉、揚げ 油、	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
12 月	麦ごはん みそ納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ	Oさつまいも、米、O小麦粉、O揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	Oすいか、にんじん、とうがん、もや し、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り 干しいたけ、黒きくらげ
13 火	ごはん テキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ 黄桃	保育乳 アガササー	保育乳、O鶏もも肉、豚肉、ウィン ナー、ツナ油漬缶、Oきな粉	米、O黒砂糖、砂糖、油	Oもも缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、 こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、 コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
14 水	そぼろ(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	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、 しょうが
15 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、O豚肉、みそ、 ツナ油漬缶、油揚げ	O米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、Oに んじん、しめじ、マーマレード、Oピーマ ン、にら、ひじき、O干しいたけ
16 金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O 豚肉、油揚げ	O米、米、小麦粉、揚げ油、はるさ め、砂糖、ごま油	とうがん、こまつな、Oにんじん、Oたま ねぎ、Oピーマン、にんじん、ピーマン、Oコー ン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
17 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ポテトフライ	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉Oじゃがい も、揚げ油	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、えのきたけ、しょうが
19 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パン缶	保育乳 さつま芋のポテトフライ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、大豆水煮、みそ	Oさつまいも、米、じゃがいも、O揚 げ油、あわ、油、砂糖、O砂糖	Oパン缶、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、たけの こ(ゆで)、ピーマン、しょうが
20 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂 糖、Oラード、油、砂糖、O紅芋、白 ごま、ごま油	Oオレンジ、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、たまねぎ、えのきた け、ひじき
21 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 バナナケーキ	保育乳、O卵、O牛乳	Oホットケーキ粉、O無塩バター、 O砂糖	Oバナナ
22 木	海 の 日				
23 金	ス ポ ー ツ の 日				
24 土	おかかシラスごはん 春雨野菜スープ	保育乳 クッキー	保育乳、沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ、砂糖、白ごま O小 麦粉、砂糖	キャベツ、にんじん、コーン缶
26 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁 すいか	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚(キング)、O調製 豆乳、豚肉、みそ	米、O小麦粉、O油、O三温糖、マ ヨネーズ、Oライ麦粉、すりごま、油	Oすいか、とうがん、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、Oレズン、にら
27 火	みそすき井 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、Oきな 粉、みそ、O調製豆乳	米、O食パン、しらす、O無塩バ ター、O砂糖、砂糖、すりごま、片栗 粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もや し、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょう が
28 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 シークォーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、豚肉、ツ ナ油漬缶、Oゼラチン	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、 O砂糖、O無塩バター、O生クリー ム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきた け、きゅうり、Oシクァーサー果汁、赤ピーマン、 ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが カットわかめ、コーン缶
29 木	麦ごはん みそ納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、O鶏 もも肉、みそ	米、さつまいも、Oマカロニ、押麦、 O油、油	キャベツ、にんじん、Oたまねぎ、たま ねぎ、ごぼう、Oにんじん、Oコーン缶、 ピーマン、長ねぎ、ひじき、Oにんにく
30 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、O米、砂糖、O白ご ま	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、O わかめふりかけ、しょうが
31 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 ラスク	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖Oパン、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが

☆ 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