



# 9月献立表



2021年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	脂と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	あわごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 すいか	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、 みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、マヨネーズ、あわ、 〇砂糖、すりごま、砂糖	〇すいか、キャベツ、〇バナナ、ごま つな、えのきたけ、にんじん、カット わかめ
2 木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツ ナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、 〇紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、 油	〇もも肉、オレンジ、にんじん、ごま 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
3 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、〇しら す干し	〇米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もや し、ごまつな、えのきたけ、〇コーン 缶、干しいたけ、ひじき
4 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳、チョコチップ クッキー	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく
6 月	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ パン缶	保育乳 アガサー	保育乳、〇調整豆乳、鶏もも肉、豚 肉、ウインナー、ツナ油漬缶、〇き な粉	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、砂糖、油	〇パン缶、たまねぎ、なす、トマト、にん じん、ごまつな、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 じく
7 火	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 ジャムきんとん せんべい	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ	米、〇さつまいも、押麦、ごま油、砂 糖、〇グラニュー糖	にんじん、とうがん、もやし、ピーマ ン、コーン缶、〇マーマレード、ね ぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
8 水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、〇ピザ 用チーズ、〇ツナ油漬缶、ちくわ	米、〇食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、 きゅうり、オクラ、〇たまねぎ、トマト水 煮缶、〇ピーマン、〇コーン缶、塩こん ぶ
9 木	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 ライ麦スコーン(コア)	保育乳、さけ、〇調整豆乳、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇 三温糖、〇ライ麦粉、油、砂糖、白 ごま、ごま油	〇オレンジ、ブロッコリー、ごま つな、にんじん、たまねぎ、えのきた け、〇レーズン、ひじき
10 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも 肉、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、揚げ 油、油、〇砂糖、〇油、三温糖、片 栗粉	ごまつな、たまねぎ、にんじん、〇マトベー スト、〇たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、〇に んにく、カットわかめ
11 土	ピラフごはん 豆腐スープ	保育乳、ココアケー キ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、 〇無塩バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カッ トわかめ
13 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、〇プレーンヨーグル ト、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、サラダ用スパゲティ、〇 三温糖、あわ、油、砂糖	〇パン缶、たまねぎ、にんじん、なす ごまつな、きゅうり、〇いちごジャ ム、ピーマン、カットわかめ
14 火	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調整豆 乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇 油、押麦、〇三温糖、砂糖、ごま 油、油	〇バナナ、キャベツ、長ねぎ、〇もも 肉、にんじん、しめじ、ごまつな、生 しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 アイスクリーム ウエハース	保育乳、アイスcream	ウエハース	
16 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 鶏肉みそ汁 なし	保育乳 スイートポテト	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調整 豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、〇 卵、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無 塩バター、〇生クリーム、あわ、砂 糖、油、片栗粉	〇なし、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 にんにく
17 金	肉わかめうどん ちくわインペ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬 缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ 油、〇三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、ごまつな、ね ぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あ おのり
18 土	ドライカレー オレンジ	保育乳、ちんびん	保育乳、豚ひき肉	米、〇小麦粉、〇砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく
20 月	敬老の日				
21 火	たきこみごはん 鶏肉のマーレード焼き ツナ和え 冬瓜みそ汁、なし	保育乳 芋天ぷら	保育乳、鶏手羽、豚肉、みそ、ツナ 油漬缶	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇油、 〇無塩バター	〇なし、とうがん、キャベツ、しめじ、ごま つな、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤 ピーマン、マーマレード、ねぎ、干しい たけ、カットわかめ
22 水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 ココアケーキ(衛生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、 卵、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇三温糖、〇無塩バター、〇生ク リーム、パン粉、砂糖、油、〇砂糖	たまねぎ、ごまつな、コーン缶、ブ ロッコリー、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
23 木	秋分の日				
24 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、〇米、砂糖、〇白ご 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、〇 わかめふりかけ、しょうが
25 土	もずくどんぶり パン缶	保育乳 ホットケーキ	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、ホットケーキ粉	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが
27 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁、黄桃	保育乳 みそポーポー	保育乳、豚肉、〇調整豆乳、沖縄豆 腐、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 〇油	〇もも肉、たまねぎ、キャベツ、にん じん、ブロッコリー、えのきたけ、〇 しょうが、カットわかめ
28 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ なし	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、〇卵、〇牛乳、〇きな粉	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒 砂糖、押麦、はるさめ、油	〇なし、たまねぎ、にんじん、ゴー ヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、〇 レーズン
29 水	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ バナナ	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 卵、油揚げ、〇牛乳	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ 粉、〇無塩バター、片栗粉、揚げ 油、あわ、はるさめ、砂糖、〇砂糖、 ごま油	〇バナナ、とうがん、ごまつな、にん じん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひ じき、干しいたけ
30 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、〇 ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、しらたき、〇じゃ がいも、〇マヨネーズ、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、ごまつな、長ねぎ、ごぼう、〇 コーン缶、〇きゅうり、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