



11月献立表



2021年11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	(おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 かき	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、オラード、三温糖、黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、すりごま、油	〇かき、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな
2火	あわごはん 鶏手羽のバイン煮 ナムル 青菜みそ汁 なし	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、小麦粉、揚げ油、砂糖、あわ、ごま油	〇なし、こまつな、バイン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
3水	文化の日				
4木	ごはん 肉じゃがが キャベツサラダ 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、和風ドレッシング	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ
5金	肉わかめうどん ちくわインソ揚げ ごま和え	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、三温糖、油、砂糖、すりごま	ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり、だしこんぶ
6土	ドライカレー オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ひき肉	米、パン、ジャム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
8月	麦ごはん 鶏のみそ焼き キャベツおかか和え 豆腐みそ汁 かき	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、〇卵、みそ、〇牛乳	米、ホットケーキ粉、〇無塩バター、押麦、〇砂糖、砂糖、白ごま、ごま油	〇かき、キャベツ、〇バナナ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
9火	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 きなこトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇きな粉、〇調製豆乳	米、食パン、じゃがいも、〇無塩バター、〇砂糖、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
10水	ごはん ちくわのいそ揚げ ブロッコリーひじき炒め 豚汁	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏ひき肉、みそ、〇ツナ油漬缶、油揚げ	〇米、米、油	ブロッコリー、にんじん、とうがん、たまねぎ、ごぼう、〇コーン缶、〇にんじん、長ねぎ、ひじき
11木	チキンカレー ウィナー グリーンサラダ 黄桃	保育乳 チヂミ	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、〇しらす干し	米、じゃがいも、小麦粉、〇上新粉、和風ドレッシング、〇三温糖、〇ごま油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、〇コーン缶、ピーマン、しめじ、〇にら、ひじき
12金	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 ストーンクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、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、〇レーズン
13土	五目ごはん 豆腐わかめスープ	保育乳 チョコチップクッキー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米 〇チョコ、小麦粉、砂糖	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
15月	ごはん 肉どうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、ごま油、油	〇りんご、長ねぎ、〇もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
16火	麦ごはん みそ納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 かき	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、〇卵、みそ	米、小麦粉、〇砂糖、〇揚げ油、押麦、オラード、片栗粉	〇かき、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
17水	☆ お弁当会 ☆				
18木	ピピンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 さつま芋ケーキ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、〇ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
19金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 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、〇豚肉、みそ、しらす干し	〇米、米、砂糖、白ごま	とうがん、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇たまねぎ、えのきたけ、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、こんぶ
20土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 アガラサー	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油 〇小麦粉、黒糖、卵	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
22月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、〇レーズン
23火	勤労感謝の日				
24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	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、油、パン粉、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
25木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ バイン缶	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、食パン、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、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、〇ピーマン、コーン缶、長ねぎ、しょうが、カットわかめ 〇バイン缶
26金	カレースパゲティ キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇しらす干し、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく
27土	もずくどんぶり バイン缶	保育乳 ココアケーキ	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖 〇ココア、小麦粉、卵、砂糖	もずく、バイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29月	麦ごはん みそ納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 りんご	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、押麦、油	〇りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう(生 きんぴら)、ピーマン、長ねぎ、ひじき
30火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、〇にんじん、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

★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