



5月献立表



2022年05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
2月	ごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、 みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、○砂糖、砂糖、すり ごま	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、 パン缶、こまつな、にんじん、カッ トわかめ
3日	憲法記念日				
4日	みどりの日				
5日	こどもの日				
6日	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 雑穀米おにぎり	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製 豆乳	米、じゃがいも、○油、あわ、おしむ ぎ、黒米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 なす、コーン缶
7日	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ ワカメスープ	保育乳 バナナケーキ 黄桃	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、ホットケー キ粉、黒糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが、○もも缶、パ ナナ、ワカメ
9日	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 紅芋ちんすこう パン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂 糖、○ラード、マヨネーズ、はるさ め、○紅芋、油、砂糖	○パン缶、にんじん、ブロッコ リー、こまつな、えのきたけ、たまね ぎ、ピーマン
10日	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、○ピザ用チー ズ、○しらす干し	米、○食パン、○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、○たまねぎ、 しょうが
11日	麦ごはん しらす納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖スコーン 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プ レーンヨーグルト、みそ、○卵、しら す干し	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○黒砂糖、押麦、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ
12日	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、揚げ油、片栗粉、○砂糖、 油、砂糖、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、もやし、○に んじん、にんじん、こまつな、えのき たけ、もずく、ねぎ
13日	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○豚 肉、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、 みそ	○米、米、砂糖、油、すりごま、片栗 粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、○た まねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○ にんじん、○ピーマン、ねぎ、にんにく
14日	ドライカレー ポテトフライ パン缶 キャベツスープ	保育乳 アメリカンドック	豚ひき肉、ウィンナー、保育乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピー マン、にんにく、キャベツ
16日	たきこみごはん 鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 スウィートポテ パン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、砂糖	○パン缶、にんじん、しめじ、こまつ な、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干 しいたけ、しょうが、カットわかめ
17日	☆ お弁当会 ☆				
18日	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製 豆乳、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 しらたき、○さつまいも、○油、○三 温糖、油、砂糖	○バナナ、長ねぎ、にんじん、こま つな、たまねぎ、しめじ、生しいた け、切り干しだいこん
19日	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 ショートブレッド 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片 栗粉、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、こまつな、にん じん、きゅうり、ヤングコーン、赤 ピーマン、黒きくらげ、しょうが
20日	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーおかか和え	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ピーマン、しめじ、○わかめふりか け
21日	もずくどんぶり オニオンスープ オレンジ	保育乳 ポテマヨサンドイッチ	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、保育乳	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、じゃ がいも、食パン	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが、玉ねぎ
23日	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、 豚肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、 みそ	米、○小麦粉、サラダ用スパゲ ティ、和風ドレッシング、あわ、○ 油、油、砂糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こ まつな、しめじ、きゅうり、ピーマン、○に んじん、○にら、○切り干しだいこん
24日	ごはん 鶏と厚揚げ甘辛煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、 ○きな粉、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂 糖、油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こま つな、えのきたけ、きゅうり、生しい たけ、ねぎ
25日	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ
26日	あわごはん 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 大学いも パン缶	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏も も肉、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂 糖、あわ、○揚げ油、○黒ごま	○パン缶、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
27日	ウッチンライス トマトソースのハンバーグ ブロッコリーサラダ 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、焼ふ、○砂 糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮 缶、えのきたけ、にんじん、コーン 缶、しめじ、ねぎ、カットわかめ
28日	五目ごはん コロッケ 豆腐スープ	保育乳 うむくじ天ぷら	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、さつまいも、じゃがいも、パン粉	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
30日	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレ ンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、○マー マレード、カットわかめ
31日	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚のみそ汁	保育乳 芋と野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○もも缶、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 ○にんじん、○コーン缶、ひじき

☆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