



6月献立表



2019年06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 土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
3 月	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、たい ず水煮、〇きな粉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇ラ ード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、砂糖	〇すいか、たまねぎ、にんじん、こま つな、えのきたけ、切り干しだい こん、ひじき、カットわかめ
4 火	そぼろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、〇調製豆乳、卵、豚ひき 肉、豚肉、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇上新粉、油、白ご ま、〇三温糖、〇ごま油	にんじん、〇もも缶、こまつな、オレ ンジ、ごぼう、〇コーン缶、〇にら、 黒きくらげ、しょうが
5 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆 乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、はるさ め、〇三温糖、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	〇バナナ、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
6 木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、さけ、〇調製豆乳、プレー ンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇 黒砂糖、〇ライ麦粉、パン粉、油	〇オレンジ、こまつな、キャベツ、も やし、にんじん、もずく、えのきたけ、 〇レーズン、にら、にんにく
7 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉、油 揚げ	〇米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつ な、もやし、えのきたけ、〇にんじん、 〇ねぎ、グリーンピース、〇干しいたけ、 〇ひじき
8 土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ
10 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉とキャベツみそ汁	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、 豚肉、卵、みそ	〇さつまいも、米、〇砂糖、押麦、〇 油、油、〇黒ごま	〇オレンジ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ
11 火	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆 腐、〇卵	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇黒砂 糖、〇油、油、砂糖、片栗粉	〇バナナ、にんじん、チンゲンサイ、え のきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピー マン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
12 水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、〇調製豆乳、白身魚(キン グ)、豚肉、ちくわ、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、片栗 粉、油	たまねぎ、〇パイン缶、かぼちゃ、に んじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト 水煮缶、塩こんぶ
13 木	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、〇調製豆乳、〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、パ ン粉、〇油、砂糖、油、白ごま	〇オレンジ、〇もも缶、たまねぎ、こまつ な、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、 ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
14 金	たきこみごはん 鶏肉のマーレド焼き ごま和え 豚汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、 〇無塩バター、すりごま	〇バナナ、にんじん、キャベツ、こまつ な、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマ ン、長ねぎ、マーレド、ねぎ、干しい たけ
15 土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
17 月	麦ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇ピ ザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、油揚 げ、みそ	米、〇食パン、じゃがいも、はるさ め、押麦、三温糖、ごま油、油、砂 糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にん じん、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コー ン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18 火	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 あずきスコーン パイン缶	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、〇プレ ンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野 豆腐、みそ、〇ゆであずき缶、ちくわ、 〇きな粉、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒 砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	〇パイン缶、たまねぎ、トマト水煮 缶、こまつな、だいこん、キャベツ、 にんじん、ねぎ、にんにく
19 水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 羊かりんとう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、マヨ ネーズ、〇油、はるさめ、あわ、すり ごま、油、〇白ごま	〇オレンジ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、ピーマン、黒き くらげ
20 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、〇牛乳	〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖	〇バナナ
21 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、 〇ツナ油漬缶、しらす干し、〇みそ	〇米、米、〇三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えの きたけ、こんぶ、〇味付けのり
22 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが
24 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇鶏もも 肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、 〇粉チーズ	米、〇マカロニ、じゃがいも、しらす 干し、砂糖、〇砂糖、ごま油、〇油、油 粉チーズ	キャベツ、長ねぎ、にんじん、〇トマ トペースト、〇たまねぎ、こまつな、生しい たけ、しめじ、きゅうり、ひじき、〇にんに く
25 火	あわごはん 鮭のみそ焼き クービーリチー 豆腐みそ汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三 枚肉、〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、こん にやく、〇無塩バター、〇生クリー ム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、え のきたけ、刻みこんぶ、切り干しだ いこん
26 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、 〇調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、 〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バタ ー、マヨネーズ、〇生クリーム、マカロニ、 〇砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマ ト、コーン缶、生しいたけ、セロリ、 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ
27 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒 砂糖、〇オートミール、押麦、〇黒ご ま、片栗粉	〇すいか、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ
28 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、テンパシジャンみそ	ゆで中華めん、〇米、油、〇白ご ま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅう り、たけのこ(ゆで)、〇大根葉ふりかけ、ね ぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょう が、カットわかめ
29 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ

☆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