



6月献立表



2020年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやし材料)		
			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
1 月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガ芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、ブレーナヨーグルト、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、○ライ麦粉、パン粉、油	○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、○レーズン、にら、にんにく
2 火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ちんぴん 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ビーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
3 水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、ちくわ、みそ、○きな粉、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、すりごま	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、ねぎ、干しいたけ、あおのり
4 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーティアンダギー [®] パイン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○パイン缶、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
5 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーク バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ビーマン、黒きくらげ、干しいたけ
6 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
8 月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつまいもポテトフライ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ビーマン、切り干したいこん、黒きくらげ
9 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
10 水	夏野菜カレー ウィンナー [®] オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ワインナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、○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
11 木	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 オレンジ	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○ゆであずき缶、○ブレーンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちくわ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○オレンジ、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
12 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干したいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
13 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
15 月	あわごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 シリアルバー [®] バナナ	保育乳、白身魚(キンギ)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ	米、マヨネーズ、○コーンフレーク、○無塩バター、はるさめ、あわ、油	○バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ビーマン、黒きくらげ
16 火	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉みそ汁	保育乳 ボテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、○コーン缶、オキゅうり、ねぎ、塩こんぶ
17 水	そぼろ(四色)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、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
18 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド すいか	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○すいか
19 金	ごはん 沖縄風煮付け 青葉みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ワインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ	○米、米、○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、○味付けのり
20 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、ビーマン、にんにく
22 月	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、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○すいか、キャベツ、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
23 火				慰霊の日	
24 水	ウツチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、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、グリンピース
25 木	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 みそボーポー [®] バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だいたいず水煮、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干したいこん、ひじき、○しょうが、カットわかめ
26 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 お誕生日ケーク	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、○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)、○大根葉みりかけ、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
27 土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ビーマン、しょうが
29 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 五目汁	保育乳 黒糖きな粉蒸しケーク オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、マーマレード、切り干したいこん、ひじき
30 火	あわごはん 魚のみそ焼き クーブリチー 豆腐すまし汁	保育乳 スワイートポテト すいか	保育乳、白身魚(キンギ)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、こんにゃく、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干したいこん

☆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