



# 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火	<b>憲法記念日</b>				
4水	<b>みどりの日</b>				
5木	<b>こどもの日</b>				
6金	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
7土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 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
9月	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火	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水	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木	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金	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土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
16月	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 スイートポテト 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火	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
18水	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、しらす干し、○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、温糖、油、砂糖
19木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
20金	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土	もずくどんぶり オレンジ		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
23月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スバゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ 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、サラダ用スバゲティ、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火	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水	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
26木	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	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
27金	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
28土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
30月	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、○プレーンヨーグルト、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、○マーレード、カットわかめ
31火	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