



6月献立表



2022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
1 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 みそポーポー バナナ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○ツナ油漬缶、○みそ、みそ、豚ひき肉	米、○小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖、油、白ごま、○油	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もし、にんじん、コーン缶、えのきだけ、ビーマン、切り干したいこん、黒きくらげ、○しょうが
2 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、油揚げ、○ピザ用チーズ、花かつお	じゃがいも、米、○食パン、押麦、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきだけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ビーマン、黄ビーマン、ビーマン、黒きくらげ
3 金	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○パイント缶、にんじん、たまねぎ、もし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
4 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
6 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、○白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、キャベツ、もし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
7 火	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、じゃがいも、○黒砂糖	たまねぎ、○パイント缶、かほちや、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
8 水	あわごはん 魚のみそ焼き クーブリチー 青菜すまし汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、こんにゃく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、えのきだけ、○にんじん、刻みこんぶ、○ねぎ、切り干したいこん、○黒きくらげ
9 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 あんこ蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん、油揚げ、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、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、パイント缶、ビーマン、黒きくらげ、干しいたけ
10 金	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、○油、油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
11 土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
13 月	ごはん 鮭のタンドリー風 プロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、フレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、プロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ひじき、にんにく
14 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋くずてんぷら すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
15 水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かほちや、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
16 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖ちんすこう 黄桃	保育乳	○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖	○もも缶
17 金	カレースパゲティ プロッコリーサラダ 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、だいたい水煮、○しらす干し、花かつお	○米、スパゲティー、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、こまつな、ビーマン、○わかめふりかけ、にんにく
18 土	五目ごはん 豆腐わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ
20 月	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 チヂミ パイン缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、花かつお	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○パイント缶、にんじん、こまつな、えのきだけ、○コーン缶、赤ビーマン、黄ビーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ
21 火	あわごはん 魚のカレー揚げ もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○小麦粉、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油	○すいか、キャベツ、もし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ
22 水	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ、花かつお	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ビーマン、しょうが
23 木	慰 灵 の 日				
24 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ、赤みそ、テンパンみそ	ゆで中華めん、○米、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、○味付けのり、カットわかめ
25 土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ビーマン、コーン缶
27 月	ごはん 豚と野菜しようが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、赤ビーマン、黄ビーマン、切り干したいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
28 火	麦ごはん おかか納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、花かつお	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、○きゅうり、ねぎ
29 水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーダー・アンダギー 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干したいこん
30 木	ウツチナライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 お誕生日ケーキ	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、プロッコリー、にんじん、赤ビーマン、黄ビーマン、ねぎ、グリンピース

☆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