



# 5月献立表



2023年05月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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 カレー肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン パイナップル	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	にんじん、○パイナップル、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○かぼちゃ、カットわかめ
2火	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 バナナケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、もやし、○バナナ、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
3水	<b>憲法記念日</b>				
4木	<b>みどりの日</b>				
5金	<b>こどもの日</b>				
6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
8月	ベジタブルカレー ウィンナー 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、○こしあん(生)	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、かぼちゃ
9火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 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、砂糖、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、ねぎ
10水	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 オレンジ	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	○オレンジ、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
11木	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 大学いも パイナップル	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○黒ごま	○パイナップル、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
12金	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	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	○米、米、あわ、砂糖、油、すりごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○ピーマン、にんにく、ねぎ
13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
15月	麦ごはん しらす納豆 野菜炒め さつまいもみそ汁	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
16火	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
17水	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(コア) パイナップル	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	オレンジ、○パイナップル、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木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
19金	カレーうどん ちくわイソベ揚げ 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、しめじ、ピーマン、○わかめふりかけ、あおのり
20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
22月	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 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、○ねぎ、○切り干しだいこん
23火	そぼろどんぶり 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、ブロッコリー、コーン缶、○たまねぎ、しょうが
24水	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁	保育乳 スイートポテト 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、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
25木	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ 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、○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(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
26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
27土	ドライカレー パイナップル		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイナップル、にんじん、ピーマン、にんにく
29月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、○鶏もも肉、大豆水煮、みそ	○米、米、じゃがいも、○砂糖、○油、油、砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
30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 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○レーズン、ひじき
31水	あわごはん 鶏のパイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○卵、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、あわ、砂糖、○白ごま、すりごま	○バナナ、キャベツ、パイナップル、○にんじん、にんじん、こまつな、カットわかめ

☆ 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