



6月献立表



2023年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐みそ汁	保育乳 チヂミ すいか	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、油揚げ、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、押麦、油、〇三温糖、〇ごま油、砂糖、片栗粉	〇すいか、こまつな、にんじん、えのきたけ、〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、〇にら、黒きくらげ
2 金	みそすき井 ツナ和え オレンジ	保育乳 ココアスコーン パイナップル	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇プレーンヨーグルト、〇卵、みそ、ツナ油漬缶	米、〇強力粉、しらたき、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇三温糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、〇パイナップル、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
3 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
5 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	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇黒砂糖、〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、〇白ごま、砂糖、片栗粉	〇もも缶、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
6 火	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 みそボーボー バナナ	保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚肉、〇ツナ油漬缶、〇みそ、みそ	米、〇小麦粉、パン粉、〇砂糖、砂糖、油、白ごま、〇油	〇バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ、〇しょうが
7 水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンフキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、〇生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
8 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
9 金	あわごはん 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、〇豚肉、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、〇油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、〇たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、〇にんじん、〇にら、〇黒きくらげ、カットわかめ
10 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
12 月	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、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇すいか、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
13 火	あわごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、みそ、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、〇無塩バター、あわ、油	〇バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく
14 水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、〇豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇米、米、片栗粉、砂糖	だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、〇にんじん、〇ねぎ、〇黒きくらげ
15 木	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 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉、みそ、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、揚げ油、油、〇砂糖、〇油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、〇トマトペースト、〇たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、長ねぎ、しょうが、〇にんにく、カットわかめ
16 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 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、だいず水煮、〇しらす干し、油揚げ	〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく
17 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり パイナップル		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	パイナップル、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
19 月	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ブロッコリーごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、〇卵、〇牛乳	米、さつまいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、小麦粉、揚げ油、すりごま、〇黒ごま	〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおりのり
20 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 パイナップル	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、ウィンナー、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、じゃがいも、〇黒砂糖	たまねぎ、〇パイナップル、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
21 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、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、〇調製豆乳、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇生クリーム、〇三温糖、あわ、油、砂糖、〇無塩バター	〇オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、〇マーマレード、しょうが
22 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖ちんすこう 黄桃	保育乳	〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖	〇もも缶
23 金	慰霊の日				
24 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
26 月	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 ストロークッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、〇卵、〇牛乳、〇きな粉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、〇黒砂糖、揚げ油、あわ、油	〇すいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、〇レーズン、ねぎ
27 火	麦ごはん 昆布納豆 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、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、〇にんじん、〇きゅうり、ねぎ、塩こんぶ
28 水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇卵、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、しらたき、〇砂糖、〇揚げ油、砂糖、〇ラード、ごま油、油	〇もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたけ
29 木	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、パン粉、砂糖、油、〇砂糖	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、グリーンピース
30 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、〇ツナ油漬缶、〇みそ、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、〇三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、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、〇味付けのり、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