



5月献立表



2024年5月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 水	ジャージャー肉みそ丼 豆腐スープ オレンジ	保育乳 芋くずてんぶら パイン缶	○保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、 けんちん汁みそ、大豆水煮、赤みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さ つまいもでん粉、○揚げ油、○砂 糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつ な、もやし、たけのこ(ゆで)、長ね ぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、に んにく、しょうが、カットわかめ	みりん、しょう ゆ、食塩
2 木	ごはん 魚のみそ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう りんご	○保育乳、白身魚(キング)、豚 肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 はるさめ、砂糖、○紅芋粉、油、 白ごま、ごま油	○りんご、こまつな、にんじん、ブ ロccoli、えのきたけ、たまね ぎ、ピーマン	みりん、しょう ゆ、食塩
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 火	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ccoli、かぼちゃ	カレールウ、和 風ドレッシング
8 水	たきこみごはん 鶏肉照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも パイン缶	○保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚 げ油、砂糖、○黒ごま	○パイン缶、にんじん、キャベツ、しめ じ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みり ん、食塩
9 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ピラフおにぎり	○保育乳、調製豆乳、○豚肉、豚 ひき肉、鶏もも肉、ピザ用チーズ、 高野豆腐	○米、米、あわ、砂糖、油、片栗 粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、 にんじん、○たまねぎ、こまつな、 ○にんじん、○ピーマン、にんにく	みりん、しょう ゆ、コンソメ、食 塩
10 金	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 ピザトースト	○保育乳、豚ひき肉、○ピザ用 チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、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、○ピー マン、○コーン缶、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩
11 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	しょうゆ、みり ん、食塩
13 月	麦ごはん のり納豆 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、 ○ブレンヨーグルト、みそ、○ 卵、ツナ油漬缶	米、さつまいも、○強力粉、○無 塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○もも缶、にんじん、キャベツ、た まねぎ、ごぼう、ピーマン、長ね ぎ、のり佃煮	しょうゆ、食塩
14 火	ごはん バーベキューチキン 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	ケチャップ、しょ うゆ、中濃ソー ス、みりん
15 水	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツとじゃが芋みそ汁	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、じゃがいも、○小麦粉、○無 塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○ コーンフレーク、油	○オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、クリームコー ン、えのきたけ、○レーズン、ひじき	しょうゆ、食塩、 パセリ粉
16 木	☆ お弁当会 ☆					
17 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油 漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ね ぎ、カットわかめ、○味付けのり、 あおのり	みりん、しょう ゆ、食塩
18 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、 ピーマン、にんにく	カレールウ、ケ チャップ、ウス ターソース
20 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 切干し大根ヒヤサイチ バナナ	○保育乳、沖縄豆腐、○調製豆 乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、サラダ用スバゲ ティー、○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、○コーン缶、○ねぎ、 ○切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、ケ チャップ、ウスタ ーソース、食塩、和風ド レッシング
21 火	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ツナ和え キャベツみそ汁	保育乳 ショートブレッド(ジャム) オレンジ	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、み そ、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○無塩バター、○ 砂糖、あわ、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、 ○マーマレード、生しいたけ、ねぎ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース
22 水	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(コア)	○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(星の麩)、○ 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	和風ドレッシング、 みりん、しょうゆ、 食塩、コンソメ、カ レー粉
23 木	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	○保育乳、豚肉、白身魚(キン グ)、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○ 砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片 栗粉、揚げ油、油	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	しょうゆ、みり ん、酢
24 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	みりん、しょう ゆ、酢、食塩
25 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みり ん
27 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、○油、油、 ○砂糖、砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつ な、○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、○にんじん、しょうが	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、コンソ メ、ウスターソー ス、食塩
28 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 マーレード蒸しケーキ バナナ	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 ○調製豆乳、○こしあん(生)、油 揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、○三 温糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こ まつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、 ○マーマレード、切り干しだいこん、干しいた け、にんにく、ひじき	しょうゆ、みり ん、酢、食塩
29 水	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテ 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏 もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、 ○三温糖、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、○マーマレード、黒きく らげ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ
30 木	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	保育乳 おかか昆布おにぎり	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こ まつな、えのきたけ、ピーマン、○塩こ んぶ、にんにく	カレールウ、ケチャ ップ、みりん、しょう ゆ、ウスターソー ス、食塩、和風ド レッシング
31 金	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 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、マヨネーズ、○ 砂糖、すりごま、砂糖	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、 にんじん、こまつな、カットわかめ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ

☆ 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