



# 5月献立表



2021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	
1 土	わかめごはん 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ	
3 月	<b>憲法記念日</b>					
4 火	<b>みどりの日</b>					
5 水	<b>こどもの日</b>					
6 木	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 ココア蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶	
7 金	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、たけのこ(ゆで)、○しめじ、○ピーマン、干しいたけ、にんにく、○ひじき	
8 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが	
10 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、○紅芋粉、油、砂糖、小麦粉	○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	
11 火	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツみそ汁	保育乳 芋と野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	
12 水	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め 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	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、ひじき、塩こんぶ	
13 木	みそすき井 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらす、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	
14 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、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	
15 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	
17 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	
18 火	ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚みそ汁	保育乳 ストーンクッキー 黄桃	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、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、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、○レーズン、ひじき、あおのり	
19 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ	○米、米、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○塩こんぶ、にんにく、ねぎ	
20 木	☆ お弁当 ☆		保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	○バナナ
21 金	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
22 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	
24 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 ジャムきんとん せんべい	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○さつまいも、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖、○砂糖	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、○マーマレード	
25 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、卵	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、○コーン缶、しょうが	
26 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン	
27 木	あわごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 ジャガ芋みそ汁	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、しらす干し	○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	
28 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚ひき肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、○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	
29 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	
31 月	たきこみごはん 鶏肉の甘辛煮 おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、砂糖	○もも缶、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	

☆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