



6月献立表



2021年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			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火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、ちくわ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
2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 みそボーボー 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	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、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、○しょうが
3木	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パイナップル	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、○パイナップル、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
4金	麦ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ツナサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○ピクルス、ねぎ、カットわかめ
5土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
7月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 羊かりんとう パイナップル	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、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○パイナップル、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、きゅうり、パイナップル、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
8火	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、じゃがいも、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、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
9水	麦ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、こんにやく、押麦、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、刻みこんぶ、○ねぎ、切り干しだいこん、○黒きくらげ
10木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ、○こしあん	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、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11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、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
12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
14月	ごはん 鮭のタンドリー風 ブ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、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、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
15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
16水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンピングスープ 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、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、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
17木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ごまちゃんすこう パイナップル	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま、○すりごま	○パイナップル
18金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	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、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、○三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、○味付けのり
19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、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
21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 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ
22火	あわごはん 魚ケチャップあん 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、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油、片栗粉	○すいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ
23水			慰 霊 の 日		
24木	麦ごはん 肉と豆腐煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー パイナップル	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、○ラード、ごま油、油	○パイナップル、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
25金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○しらす干し、赤みそ、テンメシジャンみそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
26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、ピーマン、コーン缶
28月	あわごはん 豚と野菜しょうが焼き 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、あわ、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、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
29火	麦ごはん おかか納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉キャベツみそ汁	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	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
30水	ウッチャンライス 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、○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、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

☆ 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