



# 5月献立表



2022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
2月	ごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え ジャが芋みそ汁	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
3火	<b>憲法記念日</b>				
4水	<b>みどりの日</b>				
5木	<b>こどもの日</b>				
6金	ベジタブルカレー ウィナー 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	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、なす、コーン缶
7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、にんじん、こまつな、 しめじ、しょうが
9月	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁	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、油、砂糖	○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
10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	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、し ょうが
11水	麦ごはん しらす納豆 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、○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
12木	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ジャが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、揚げ油、片栗粉、○砂糖、 油、砂糖、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、もやし、○に んじん、にんじん、こまつな、えのき たけ、もずく、ねぎ
13金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	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、 みそ	○米、米、砂糖、油、すりごま、片栗 粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、○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、にんにく
14土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
16月	たきごみごはん 鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 スイートポテト パン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、砂糖	○パン缶、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
17火	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 黄桃	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	○もも缶、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
18水	ごはん 肉とうふ煮 切干大根と豚肉の炒め物 ジャが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆 乳、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 しらたき、○さつまいも、○油、○三 温糖、油、砂糖	○バナナ、長ねぎ、にんじん、こまつな 、たまねぎ、しめじ、生しいたけ、 切り干しだいこん
19木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
20金	カレーうどん ちくわ天 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、 ピーマン、しめじ、○わかめふりかけ
21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
23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 切干大根ヒヤチー 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 油、砂糖	米、○小麦粉、サラダ用スバゲ ティ、和風ドレッシング、あわ、○ 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、○にら、○切り干しだいこん
24火	ごはん 鶏と厚揚げ甘辛煮 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、油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつ な、えのきたけ、きゅうり、生しい たけ、ねぎ
25水	ウッチンライス トマトソースのハンバーグ 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、卵、○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、えのきたけ、にんじん、コーン 缶、しめじ、ねぎ、カットわかめ
26木	あわごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁	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	○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、塩こんぶ
27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
28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
30月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	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	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、○マー マレード、カットわかめ
31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 芋と野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○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、○に んじん、○コーン缶、ひじき

☆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