



# 5月献立表

2023年05月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>				
			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月	ごはん カレー肉じゃが おかかかえ 豆腐みそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレ 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	にんじん、○パン缶、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、○か ぼちゃ、カットわかめ		
2火	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、揚げ油、片栗粉、○ 砂糖、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、もやし、○パ ナナ、にんじん、こまつな、えのきた け、もずく、ねぎ		
3水	<b>憲法記念日</b>						
4木	<b>みどりの日</b>						
5金	<b>こどもの日</b>						
6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		
8月	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、○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		
9火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 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、シーチキン缶、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂 糖、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こま つな、えのきたけ、きゅうり、生しい たけ、ねぎ		
10水	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 オレンジ	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	○オレンジ、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木	たきこみごはん 鶏肉照り焼き おかかかえ 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも パン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ 油、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		
12金	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き ツナ和え 鶏肉スープ	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、 シーチキン缶	○米、米、あわ、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、○たまねぎ、こまつな、○ にんじん、○ピーマン、にんにく、ねぎ		
13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		
15月	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		
16火	ごはん パーベキューチキン キャベツおかかかえ 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		
17水	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(コア) パン缶	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、片栗粉、揚 げ油、油	オレンジ、○パン缶、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木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>			保育乳 マーメイド蒸しケーキ ジュース	保育乳、○調製豆乳、○こしあん (生)	○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○ジュース、○マーメイド
19金	カレーうどん ちくわインペ揚げ ブロッコリーおかかかえ	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、ピーマン、○わかめふりか け、あおのり		
20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		
22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 切干し大根ヒヤチ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、 豚肉、シーチキン缶、○しらす干し、み そ	米、○小麦粉、サラダ用スバゲ ティ、和風ドレッシング、あわ、○ 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、○ねぎ、○切り干しだいこん		
23火	そばろどんぶり 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、ブ ロccoli、コーン缶、○たまねぎ、 しょうが		
24水	ウッチンライス 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、○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		
25木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏も も肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、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、黒きくらげ、塩こんぶ		
26金	沖縄そば ツナ和え 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、シーチ ン缶	沖縄そば、○米、砂糖	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		
27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		
29月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかかかえ 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、○砂糖、○ 油、油、砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、 ○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、た けのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが		
30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 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、○小麦粉、○無塩バター、○砂 糖、○コーンフレーク、油、砂糖、油	○オレンジ、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		
31水	あわごはん 鶏のパン煮 キャベツおかかかえ じゃが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○卵、みそ、油 揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、あわ、砂糖	○バナナ、キャベツ、パン缶、○ にんじん、にんじん、こまつな、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