



6月献立表



2023年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(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 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐みそ汁	保育乳 チヂミ すいか	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、押麦、油、○三温糖、○油、砂糖、片栗粉	○すいか、こまつな、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○にんにく、黒きくらげ
2 金	みそすき井 ツナ和え オレンジ	保育乳 ココアスコーン パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらす、○無塩バター、○黒砂糖、○三温糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
3 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
5 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	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、油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
6 火	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、○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、切り干しいたけ、黒きくらげ、○しょうが
7 水	ピピンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンクキンスープ 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、油、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
8 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
9 金	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え 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、みそ、ツナ油漬缶	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○にんにく、黒きくらげ、カットわかめ
10 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
12 月	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
13 火	あわごはん 鮭のタンダー風 ブロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁	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、みそ、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、あわ、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
14 水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、片栗粉、砂糖	だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ
15 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖ちんすこう 黄桃	保育乳	○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖	○もも缶
16 金	カレーパグティ 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、だいず水煮、○しらす干し、油揚げ、花かつお	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	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
17 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パン缶		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	パン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
19 月	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ブロッコリーおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、花かつお	米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
20 火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、○きな粉、花かつお	米、○タピオカ粉、じゃがいも、○黒砂糖	たまねぎ、○パン缶、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
21 水	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、○調製豆乳、みそ、○卵、花かつお	○さつまいも、米、じゃがいも、○生クリーム、○三温糖、あわ、油、砂糖、○無塩バター	○オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○マーメイド、しょうが
22 木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	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、みそ、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、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、切り干しいたけ、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
23 金	慰 霊 の 日				
24 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
26 月	あわごはん 魚のカレー揚げ 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、小麦粉、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油	○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
27 火	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁	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、花かつお	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、ゴーヤー、にんじん、○にんじん、○きゅうり、ねぎ、塩こんぶ
28 水	ウッチンライス 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、○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
29 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアングギー 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらす、○砂糖、揚げ油、砂糖、○ラード、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたけ
30 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	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、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、○味付けのり、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