



# 5月献立表



2019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水	<b>即位の日</b>				
2木	<b>国民の休日</b>				
3金	<b>憲法記念日</b>				
4土	<b>みどりの日</b>				
6月	<b>振替休日</b>				
7火	ベジタブルカレー ナムル	保育乳 ごまちゃんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、チーズ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ラード、○小麦粉、○三温糖、○白ごま、砂糖、ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき
8水	あわごはん 鶏肉の照り焼き 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、あわ、砂糖、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ
9木	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 羊と野菜かき揚げ(おやつ) パン缶	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、すりごま	○パン缶、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○コーン缶、○にんじん、○ゴーヤー
10金	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 バナナケーキ 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、○卵、みそ、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○砂糖	○もも缶、○バナナ、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
11土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
13月	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 シリアルバー 黄桃	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○コーンフレーク、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、○無塩バター	○もも缶、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
14火	たきこみごはん 鶏のマーマレード焼き ごま和え 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、すりごま	○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
15水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 チーズパン パン缶	保育乳、白身魚(キング)、○チーズ、豚肉	米、○食パン、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、○パン缶、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、ひじき
16木	ピビンバ 春雨野菜スープ	保育乳 切干し大根しらやち 黄桃	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○しらす干し、みそ	米、○小麦粉、油、はるさめ(緑豆)、○油、ごま油、白ごま、砂糖	○もも缶、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、○にんじん、ねぎ、○にら、○切り干しだいこん、にんにく、しょうが
17金	中華あんかけそば ちくわインソベ揚げ オレンジ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、○油揚げ	ゆで中華めん、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、○にんじん、○しめじ、○ねぎ、○干しいたけ、黒きくらげ、あおのり
18土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
20月	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーごま和え わかめみそ汁	保育乳 ホットケーキ パン缶	保育乳、豚肉、○牛乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、すりごま、○バター	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○パン缶、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、カットわかめ
21火	麦ごはん 鶏の甘辛煮 切干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
22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 ココアケーキ(誕生日) いちご	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、○砂糖	○いちご、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
23木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
24金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり プリン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○黒きくらげ
25土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
27月	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 チーズ蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、厚揚げ、○チーズ、○卵、○牛乳、大豆水煮、みそ	○ホットケーキ粉、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、○パン缶、カットわかめ
28火	ごはん 鮭のごまマヨ焼き キャベツのおかか炒め 青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー ぶどう	保育乳、さけ、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、すりごま、油	キャベツ、○ぶどう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、○レーズン、ひじき
29水	親子どんぶり キャベツの昆布和え オレンジ	保育乳 いちごジャムパン	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○ロールパン、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、グリーンピース、○ピーマン、干しいたけ、塩こんぶ、いちごジャム
30木	麦ごはん おかか納豆 野菜炒め 鶏と野菜みそ汁	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでんぷら粉、○揚げ油、○砂糖、油、押麦	○もも缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ
31金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○しらす干し	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、○白ごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○大根葉ふりかけ、ねぎ

☆ 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