



# 5月献立表



2020年05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 金	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 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	〇米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、〇大根葉ふりかけ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
2 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
4 月	<b>みどりの日</b>				
5 火	<b>こどもの日</b>				
6 水	<b>振替休日</b>				
7 木	ベジタブルカレー ウィナー	保育乳 青菜おにぎり 黄桃	保育乳、豚肉、ウィナー	米、じゃがいも、〇米、〇白ごま	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、大根葉ふりかけ、ピーマン
8 金	みそすき丼 ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ひじきおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇鶏もも肉、みそ	米、〇米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、〇にんじん、ごぼう、〇ねぎ、〇ひじき、しょうが
9 土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
11 月	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら パイナップル	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、油、砂糖	〇ハイン缶、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、切り干しいんこ、ひじき
12 火	たきこみごはん ちくわインベ揚げ ブロッコリーごま和え 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、〇卵、〇牛乳	米、さつまいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、小麦粉、油、すりごま、〇黒ごま	〇オレンジ、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
13 水	ごはん カレー肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、〇ピザ用チーズ、〇しらす干し	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、〇たまねぎ、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ
14 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 きな粉ちんすこう 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、〇きな粉	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、小麦粉、揚げ油、油	〇もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、ピーマン、ひじき
15 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	〇米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、〇わかめふりかけ、干しいたけ
16 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パイナップル		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	パイナップル、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
18 月	あわごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、〇調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、和風ドレッシング、〇油、あわ、砂糖、〇三温糖	〇オレンジ、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン缶
19 火	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、ちくわ、〇卵、〇きな粉	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	〇もも缶、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
20 水	ピピンパ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、〇豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ	米、〇ロールパン、ごま油、白ごま、〇三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、〇にんじん、コーン缶、キャベツ、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
21 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 芋と野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、〇にんじん、〇コーン缶、干しいたけ、にんにく
22 金	ごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇鶏ひき肉、大豆水煮、みそ	〇米、米、油、すりごま、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、〇たまねぎ、もやし、こまつな、〇にんじん、〇ピーマン、カットわかめ
23 土	スパゲティマトソース オレンジ		豚肉	スパゲティ、砂糖	オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶(カット)、にんじん、えのきたけ、ピーマン
25 月	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 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、〇豚ひき肉、みそ	米、〇マカロニ、じゃがいも、あわ、〇油	〇たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、〇にんじん、コーン缶、ピーマン、切り干しいんこ、黒きくらげ、塩こんぶ、〇にんにく
26 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 羊かりんとう パイナップル	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇揚げ油、はるさめ、すりごま、油、〇白ごま	〇パイナップル、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
27 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇三温糖、〇無塩バター、マヨネーズ、〇生クリーム、マカロニ、〇砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン
28 木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>		保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、〇調製豆乳	〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖
29 金	カレーうどん 魚フライ ブロッコリーごま和え	保育乳 ジュースおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇豚肉	ゆでうどん、〇米、片栗粉、揚げ油、すりごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、〇にんじん、しめじ、〇ねぎ、〇干しいたけ
30 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじん、コーン缶

☆ 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