



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 (O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 じゃが芋みそ汁	保育乳 チーズ蒸しケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、Oピザ用チーズ、O牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O油、砂糖、すりごま	Oもも缶、キャベツ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
3日	憲法記念日				
4日	みどりの日				
5日	こどもの日				
6日	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、O調製豆乳	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O油、O黒砂糖	Oもも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
7日	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 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日	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、Oプレーンヨーグルト、みそ、O卵、しらす干し	米、さつまいも、O強力粉、O無塩バター、O黒砂糖、押麦、油	O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
10日	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、Oピザ用チーズ、Oしらす干し	米、O食パン、O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、Oたまねぎ、しょうが
11日	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 パン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、Oラード、マヨネーズ、はるさめ、O紅芋、油、砂糖	O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
12日	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、Oきな粉、ツナ油漬缶、O調製豆乳	米、O食パン、O無塩バター、O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
13日	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、O豚肉、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ	O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、Oたまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、Oにんじん、Oピーマン、ねぎ、にんにく
14日	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日	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、O卵	Oさつまいも、米、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、砂糖	O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日	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)、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	O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日	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、しらす、Oさつまいも、O油、O三温糖、油、砂糖	O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日	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	Oさつまいも、米、じゃがいも、O砂糖、あわ、O揚げ油、O黒ごま	O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
20日	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、Oしらす干し	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ油、O白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、Oわかめふりかけ
21日	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日	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 バナナ	保育乳、沖縄豆腐、O調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、Oしらす干し、みそ	米、O小麦粉、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、あわ、O油、油、砂糖	O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、Oにんじん、Oにら、O切り干しだいこん
24日	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 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、O卵、豚肉、みそ	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O油、揚げ油、片栗粉、O砂糖、油、砂糖、O白ごま	Oオレンジ、キャベツ、もやし、Oにんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
25日	ウツチンライス 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、O卵、沖縄豆腐、卵、O牛乳	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ご、O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日	☆ お弁当会 ☆				
27日	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、O米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、Oにんじん、ねぎ、O塩こんぶ
28日	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日	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、Oプレーンヨーグルト、みそ、O卵	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩バター、O三温糖	Oオレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、Oマーレード、カットわかめ
31日	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、Oしらす干し	米、Oさつまいも、O小麦粉、O揚げ油、油、砂糖、白ごま、ごま油	O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、Oにんじん、O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