



# 5月献立表



2018年05月

宮野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)			
			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	
1 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 人参昆布おにぎり 黄桃	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水 煮、ちくわ、みそ	〇米、米、あわ、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にん じん、こまつな、〇にんじん、〇塩こ んぶ、カットわかめ、〇もも缶	
2 水	あわごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 卵	〇さつまいも、米、小麦粉、油、〇三 温糖、〇無塩バター、〇生クリー ム、あわ	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、こ まつな、えのきたけ、ピーマン、ひじ き、あおのり	
3 木	<b>憲法記念日</b>					
4 金	<b>みどりの日</b>					
5 土	<b>こどもの日</b>					
7 月	ベジタブルカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 黄桃蒸しケーキ パン	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇牛 乳、〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖	〇パン缶、たまねぎ、にんじん、〇 もも缶、なす、ごぼう、コーン缶、グリ ンピース、きゅうり	
8 火	麦ごはん おかか納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 けしごまみそ、〇卵、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇さつまいも、〇小 麦粉、〇油、押麦、油	パパイア、〇オレンジ、にんじん、だ いこん、長ねぎ、〇にんじん、〇コー ン缶、にら、ひじき	
9 水	ごはん 鶏手羽みそ煮 ごま和え 豆腐スープ	保育乳 ストーンクッキー グレープフルーツ	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、〇 卵、油揚げ、みそ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂 糖、〇コーンフレーク、砂糖、すりご ま	〇グレープフルーツ、だいこん、もや し、にんじん、こまつな、〇レーズン	
10 木	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 サーターアングギー	保育乳、豚肉、卵、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、油、 はるさめ、〇ラード、ごま油、白ご ま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もや し、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、に んにく、しょうが	
11 金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり バナナ	保育乳、豚肉、ちくわ、〇三枚肉、 卵、〇みそ	〇米、スパゲティ、小麦粉、油、〇 三温糖、白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマ ン、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、〇味付け のり、カットわかめ、〇バナナ	
12 土	豚と野菜シウワ 焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが	
14 月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ パン	保育乳、豚肉、〇牛乳、油揚げ、み そ、ちくわ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、すりごま	〇パン缶、たまねぎ、キャベツ、に んじん、もずく、こまつな、えのきた け、ねぎ	
15 火	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ミートトースト	保育乳、卵、鶏もも肉、〇豚ひき肉、 〇ピザ用チーズ、ツナ油漬缶	米、〇食パン、三温糖、〇三温糖、 片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、〇たまねぎ、〇にんじん、グリ ンピース、干しいたけ、ひじき	
16 水	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 さつまいものケーキ グレープフルーツ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 卵、みそ、〇牛乳、〇チーズ	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ 粉、油、〇無塩バター、片栗粉、〇 砂糖、砂糖	〇グレープフルーツ、だいこん、キャ ベツ、もやし、にんじん、もずく、しめ じ、ピーマン、ねぎ、にら	
17 木	ごはん 鶏つくねのあんかけ ナムル 豆腐スープ	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、ツナ 油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、片栗粉、 〇油、砂糖、ごま油、〇黒ごま	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、こ まつな、きゅうり、しめじ、切り干しだ いこん、ひじき	
18 金	沖縄そば ごま和え キウイ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇豚肉	沖縄そば、〇米、すりごま、砂糖	キウイ、もやし、にんじん、こまつ な、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、 〇黒きくらげ、〇たけのこ(ゆで)	
19 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	
21 月	麦ごはん 昆布納豆 キャベツとヒジキ炒め けんちん汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、〇卵、豚 肉、沖縄豆腐、ちくわ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、押 麦、油、〇白ごま	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、〇 にんじん、だいこん、ごぼう、長ね ぎ、ピーマン、ひじき、塩こんぶ	
22 火	ごはん 酢魚(酢豚風) 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ごまちゃんすこう グレープフルーツ	保育乳、白身魚、沖縄豆腐	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、 はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ご ま油、〇白ごま	〇グレープフルーツ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅうり、ピーマ ン、黒きくらげ、干しいたけ	
23 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(誕生会) イチゴ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、 卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三 温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、パ ン粉、砂糖、すりごま、油、〇砂糖	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、〇イ チゴ	
24 木	<b>お弁当会</b>			保育乳、〇プレーンヨーグルト、〇 卵	〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	〇パン缶、〇いちごジャム
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 青菜シラスおにぎり パン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 しらす干し	ゆでうどん、〇米、片栗粉、油、〇白 ごま	〇パン缶、たまねぎ、にんじん、も やし、こまつな、〇大根葉ふりかけ、 ピーマン、しめじ	
26 土	マーボー豆腐どんぶり バナナ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	バナナ、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく	
28 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぶら 黄桃	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇油、 あわ、油、三温糖	〇もも缶、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、切り干しだいこん、ひじき	
29 火	たきこみごはん ちくわいそべ揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ピザトースト キウイ	保育乳、ちくわ、鶏もも肉、豚肉、み そ、〇ピザ用チーズ、卵、〇ツナ油 漬缶	米、〇食パン、じゃがいも、小麦粉、 油、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけ のこ(ゆで)、〇たまねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、 〇ピーマン、ねぎ、〇コーン缶、干しいた け、あおのり、〇キウイ	
30 水	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 切り干し大根ヒヤチャー バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇卵、ツ ナ油漬缶、〇しらす干し、みそ	米、〇小麦粉、サラダ用スパゲ ティ、押麦、〇油、油、砂糖	〇バナナ、にんじん、なす、たま ねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、〇 にら、〇切り干しだいこん、カットわ かめ	
31 木	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 プレーンヨーグルト、みそ、〇ゆであ ずき缶、〇卵	米、〇強力粉、さつまいも、〇無塩 バター、〇三温糖、油、片栗粉	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、ご ぼう、もずく、こまつな、赤ピーマン、 えのきたけ、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