









5月献立表



2024年5月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 水	ジャージャー肉みそ丼 豆腐スープ オレンジ	保育乳 芋くずてんぷら パイン缶	○保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、 什ドツチみそ、大豆水煮、赤みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さ つまいもでん粉、○揚げ油、○砂 糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こま つな、もやし、たけのこ(ゆで)、長ね ぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、に んにく、しょうが、カットわかめ	みりん、しょう ゆ、食塩
2 木	ごはん 魚のみそ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう りんご	○保育乳、白身魚(キング)、豚 肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 はるさめ、砂糖、○紅芋粉、油、白 ごま、ごま油	○りんご、こまつな、にんじん、ブ ロccoli、えのきたけ、たまね ぎ、ピーマン	みりん、しょう ゆ、食塩
3 金	 憲 法 記 念 日					
4 土	 み と り の 日					
6 月	 振 替 休 日					
7 火	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、○ 調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ 粉、○油、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、かぼちゃ	カレールウ、和 風ドレッシング
8 水	たきこみごはん 鶏肉照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも パイン缶	○保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚 げ油、砂糖、○黒ごま	○パイン缶、にんじん、キャベツ、しめ じ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みり ん、食塩
9 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ピラフおにぎり パイン缶	○保育乳、調製豆乳、○豚肉、豚 ひき肉、鶏もも肉、ピザ用チーズ、 高野豆腐	○米、米、あわ、砂糖、油、片栗粉	○パイン缶、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、もやし、にんじん、○たま ねぎ、こまつな、○にんじん、○ピー マン、にんにく	みりん、しょう ゆ、コンソメ、食 塩
10 金	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 ビザトースト	○保育乳、豚ひき肉、○ピザ用 チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッ コリー、コーン缶、○たまねぎ、○ピー マン、○コーン缶、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩
11 土	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	しょうゆ、みり ん、食塩
13 月	麦ごはん のり納豆 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、 ○プレーンヨーグルト、みそ、○ 卵、ツナ油漬缶	米、さつまいも、○強力粉、○無 塩バター、○黒砂糖、押麦、油 卵、ツナ油漬缶	○もも缶、にんじん、キャベツ、た まねぎ、ごぼう、ピーマン、長ね ぎ、のり佃煮	しょうゆ、食塩
14 火	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 いちごジャムパン	○保育乳、豚肉、白身魚(キン グ)、○きな粉、○調製豆乳	米、○ロールパン、はるさめ、砂 糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	○いちごジャム、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	しょうゆ、みり ん、酢
15 水	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツとじゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無 塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○ コーンフレーク、油	○オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、に んじん、たまねぎ、クリームコーン缶、 えのきたけ、○レーズン、ひじき	しょうゆ、食塩、 パセリ粉
16 木	ごはん バーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆 乳、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、 砂糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、こ まつな、えのきたけ、カットわかめ	ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、 みりん
17 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり パイン缶	○保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油 漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○三温糖、油、砂糖	○パイン缶、もやし、にんじん、こ まつな、ねぎ、カットわかめ、○味 付けのり、あおのり	みりん、しょう ゆ、食塩
18 土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、 ピーマン、にんにく	カレールウ、ケ チャップ、ウス ターソース
20 月	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 オレンジ	○保育乳、沖縄豆腐、○調製豆 乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、サラダ用スパゲ ティー、○油、油、砂糖	○パイン缶、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、○にんじん、○コーン缶、○ね ぎ、○切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、ケ チャップ、ウス ターソース、食塩、和風ド レッシング
21 火	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ツナ和え キャベツみそ汁	保育乳 ショートブレッド(ジャム) バナナ	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、み そ、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○無塩バター、○ 砂糖、あわ、油、砂糖	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ マーマレード、生しいたけ、ねぎ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース
22 水	ウッチンライス ハンバーグのトマトソースかけ 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) パイン缶	○保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄 豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○ 無塩バター、○生クリーム、パン粉、片 栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)、○砂 糖	○パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、ト マト水煮缶(カット)、えのきたけ、にん じん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カット わかめ	和風ドレッシング、 みりん、しょうゆ、 食塩、コンソメ、カ レー粉
23 木	☆ お 弁 当 会 ☆					
24 金	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、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こま つな、○にんじん、ねぎ、○塩こん ぶ	みりん、しょう ゆ、酢、食塩
25 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	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	しょうゆ、みり ん
27 月	ごはん 厚揚げそばろ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳 チキンライスおにぎり パイン缶	○保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、○ 鶏もも肉、大豆水煮、みそ	○米、米、じゃがいも、○油、油、 ○砂糖、砂糖	○パイン缶、たまねぎ、もやし、にん じん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、 たけのこ(ゆで)、ピーマン、○にん じん、しょうが	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース、食 塩
28 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 マーメイド蒸しケーキ バナナ	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 ○調製豆乳、○こしあん(生)、油 揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、○三 温糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆ で)、○ マーマレード、切り干しだいこん、干しい たけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、みり ん、酢、食塩
29 水	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏 もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、 ○三温糖、押麦、砂糖、油	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、 しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干 しだいこん、○マーマレード、黒きくら げ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ
30 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 パナナケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、 みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、マヨネーズ、○ 砂糖、すりごま、砂糖	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、 にんじん、こまつな、カットわかめ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ
31 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	保育乳 おかか昆布おにぎり パイン缶	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティー、○砂糖	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、こまつな、えのきたけ、ピー マン、○塩こんぶ、にんにく	カレールウ、ケ チャップ、みり ん、しょうゆ、 ウスターソース、食 塩、和風ドレッシ ング

☆ 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