



# 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 ウィンナー ナムル パナナ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製 豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、砂糖、ごま油	○バナナ、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 オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	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 パイン缶	保育乳 芋と野菜かき揚げ <small>(おやつ)</small>	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	○パイン缶、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 黄桃	保育乳 バナナケーキ	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	保育乳 ココアムース	豚肉、保育乳	スパゲティ、砂糖○ココアパウ ダー	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 おおかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○しら す干し、みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用ス パゲティ、あわ、油、砂糖、○砂糖、 ○白ごま	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 パナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	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 <small>(ゆで)</small> 、マーマ レード、ねぎ、干しいたけ、カットわか め
15 水	<b>☆ お弁当会 ☆</b>	保育乳 パンブキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳	○生クリーム	○かぼちゃ、○たまねぎ、○クリー ムコーン缶
16 木	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 パイン缶	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚 <small>(キング)</small> 、○調製 豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小 麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パイン缶、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、○レーズン、ひじき
17 金	中華あんかけそば ちくわいソベ揚げ 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	保育乳 みぞおにぎり	保育乳、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 ミートサンド	保育乳、豚肉、○豚ひき肉、みそ	米、○ロールパン、じゃがいも、すり ごま、○三温糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○に んじん、えのきたけ、○たまねぎ、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 切干大根の和え物 キャベツスープ オレンジ	保育乳 芋てんぷら	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 ★誕生会★	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	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	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 切干し大根ひらやち	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 <small>(緑豆)</small> 、 ○油、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、○にんじん、ねぎ、○ にら、○切り干しだいこん、にんにく、しょうが
24 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え 黄桃	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚 <small>(キング)</small> 、豚肉、○ 豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油 豚肉	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 ○もも缶
25 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 パン	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、小麦粉、砂糖	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく
27 月	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 パイン缶	保育乳 ストーンクッキー	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、○パイン缶、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
28 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大 豆水煮、みそ	○ゆで中華めん、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 、○たまねぎ、こまつな、○赤ピー マン、○にら、カットわかめ
29 水	親子どんぶり キャベツの昆布和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、卵、鶏もも肉、○ツナ油漬 缶	米、○食パン、○マヨネーズ、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
30 木	麦ごはん おかか納豆 野菜炒め 鶏と野菜みそ汁 黄桃	保育乳 芋くずてんぷら	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