



# 6月献立表



2019年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おはやつ材料)		
			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 土	カレーライス フルーツポンチ	保育乳 パン	豚ひき肉、保育乳、ヨーグルト	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく、フルーツ
3 月	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁 すいか	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だい ず水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラ ード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○すいか、たまねぎ、にんじん、こま つな、えのきたけ、切り干しだい こん、ひじき、カットわかめ
4 火	そばろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき 肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ご ま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○こまつな、オレンジ、ご ぼう、○コーン缶、○にら、黒きくら げ、しょうが
5 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆 乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさ め、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、 黒きくらげ、干しいたけ
6 木	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ 黄桃	保育乳 おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油 揚げ	○米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつ な、もやし、えのきたけ、○にんじん、○ ねぎ、グリーンピース、もも缶
7 金	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、さけ、○調製豆乳、プレー ンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○ 黒砂糖、○ライ麦粉、パン粉、油	○オレンジ、こまつな、キャベツ、も やし、にんじん、もずく、えのきたけ、 ○レーズン、にら、にんにく
8 土	青菜ごはん 豚汁	保育乳 ゼリー バナナ	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、砂糖	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ、 バナナ
10 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉とキャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、 豚肉、卵、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○ 油、油、○黒ごま	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ
11 火	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ バナナ	保育乳 クッキー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆 腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、 油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、え のきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわか め
12 水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、白身魚(キン グ)、豚肉、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、片栗 粉、油	たまねぎ、○パイン缶、かぼちゃ、 にんじん、なす、きゅうり、オクラ、ト マト水煮缶、塩こんぶ
13 木	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、 パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	○オレンジ、○もも缶、たまねぎ、こまつ な、もやし、にんじん、コーン缶、しめ じ、ピーマン、切り干しだいこん、黒き くらげ
14 金	たきこみごはん 鶏肉のマーレド焼き ごま和え 豚汁 バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、 ○無塩バター、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、こまつ な、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマ ン、長ねぎ、マーレド、ねぎ、干しい たけ
15 土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
17 月	麦ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピ ザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚 げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさ め、押麦、三温糖、ごま油、油、砂 糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にん じん、○たまねぎ、○ピーマン、○コー ン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんに く
18 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁 パイン缶	保育乳 あずきスコーン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○プレー ンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野 豆腐、みそ、○ゆであずき缶、ちくわ、 ○きな粉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒 砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○パイン缶、たまねぎ、トマト水煮 缶、こまつな、だいこん、キャベツ、 にんじん、ねぎ、にんにく
19 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○バナナ
20 木	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ オレンジ	保育乳 羊かりんとう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨ ネーズ、○油、はるさめ、あわ、すり ごま、油、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、ピーマン、黒き くらげ
21 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、み そ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○み そ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えの きたけ、こんぶ、○味付けのり
22 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 おにぎり	豚肉、保育乳	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
24 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも 肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○ 粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、しらす 干し、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、○トマ トペースト、○たまねぎ、こまつな、生しい たけ、しめじ、きゅうり、ひじき、○にん じく
25 火	あわごはん 鮭のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三 枚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、こん にやく、○無塩バター、○生クリー ム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、え のきたけ、刻みこんぶ、切り干しだ いこん
26 水	キャロットライス 鶏のボテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○ 調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三 温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、 マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○ 砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマ ト、コーン缶、生しいたけ、セロリー、 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ
27 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 すいか	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、押麦、○黒ご ま、片栗粉	○すいか、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ
28 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、テンメツちゃんこ	ゆで中華めん、○米、油、○白ご ま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅう り、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ね ぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょう が、カットわかめ
29 土	わかめごはん 春雨野菜スープ	保育乳 プリン クラッカー	沖縄豆腐、保育乳	米、はるさめ、小麦粉、砂糖	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ

☆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