



6月献立表



2020年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 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、みそ	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
2火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ 黄桃	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、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
3水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、ちくわ、みそ、○きな粉、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、すりごま	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、ねぎ、干しいたけ、あおのり
4木	ごはん 肉とうふ煮 パイン缶 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアランダギー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○パイン缶、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
5金	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、油揚げ	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土	煮込みうどん 黄桃	保育乳 焼き芋	豚肉、保育乳	ゆでうどん、芋	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
8月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 さつま芋のポテトフライ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、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、切り干しいたけ、黒きくらげ
9火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
10水	夏野菜カレー ウィンナー 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、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖	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
11木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁 オレンジ	保育乳 あずきスコーン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○ゆであずき缶、○プレーンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちくわ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○オレンジ、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
12金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
13土	わかめごはん 豚汁	保育乳 ジャムサンド	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、ジャム	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
15月	あわごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ	米、マヨネーズ、○コーンフレーク、○無塩バター、はるさめ、あわ、油	○バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、黒きくらげ
16火	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉みそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、○コーン缶、○きゅうり、ねぎ、塩こんぶ
17水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○すいか
18木	そばろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	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、○もも缶、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
19金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 すいか	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、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
20土	ドライカレー パイン缶	保育乳 ココアケーキ	豚ひき肉、保育乳	米、ココア、ホットケーキミックス	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
22月	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
23火	慰霊の日				
24水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ナムル ポテトスープ 魚フライ フルーツ盛り合わせ	保育乳 誕生ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶、魚	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、もまつな、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
25木	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 みそポーポー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だいたず水煮、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、○油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しいたけ、ひじき、○しょうが、カットわかめ
26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	え	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
27土	カレーライス 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ わかめスープ フルーツ盛り合わせ	保育乳 ポテトフライ	鶏肉、豚ひき肉、保育乳	米、片栗粉、鶏肉、カレールー	果物、わかめ、かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー
29月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 五目汁 オレンジ	保育乳 黒糖きな粉蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、マーマレード、切り干しいたけ、ひじき
30火	あわごはん 魚のみそ焼き クーパイリチー 豆腐すまし汁 すいか	保育乳 スイートポテト	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、こんにゃく、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたけ

☆ 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