



5月献立表



2021年05月

宜野湾市 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 土 | わかめごはん 春雨野菜スープ | 保育乳 ゴマ風味焼き菓子 | 沖縄豆腐、保育乳 | 米、はるさめ 〇小麦粉、砂糖、ごま | キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ |
| 3 月 | 憲法記念日 | | | | |
| 4 火 | みどりの日 | | | | |
| 5 水 | こどもの日 | | | | |
| 6 木 | ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ 黄桃 | 保育乳 ココア蒸しケーキ | 保育乳、豚肉、ウィンナー、〇牛乳、〇卵 | 米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖 | 〇もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶 |
| 7 金 | ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ | 保育乳 鶏五目おにぎり | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶 | 〇米、米、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉 | キャベツ、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、〇にんじん、たけのこ(ゆで)、〇しめじ、〇ピーマン、干しいたけ、にんにく、〇ひじき |
| 8 土 | 豚と野菜シウガ焼きどんぶ オレンジ | 保育乳 ホットケーキ | 豚肉、保育乳 | 米、油、砂糖、片栗粉 〇ホットケーキミックス粉 | オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが |
| 10 月 | ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 パン缶 | 保育乳 紅芋ちんすこう | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 〇ラード、マヨネーズ、はるさめ、 〇紅芋粉、油、砂糖、小麦粉 | 〇パン缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン |
| 11 火 | ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツみそ汁 オレンジ | 保育乳 芋と野菜かき揚げ | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、 〇しらす干し | 米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇揚げ油、油、砂糖 | 〇オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇にんじん、〇コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき |
| 12 水 | 麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 黄桃 | 保育乳 黒糖スコーン | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵 | 米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、押麦、油 | 〇もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、塩こんぶ |
| 13 木 | みそすき丼 ごま和え オレンジ | 保育乳 きなこトースト | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇きな粉、みそ、〇調製豆乳 | 米、〇食パン、しらたき、〇無塩バター、 〇砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが |
| 14 金 | カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ | 保育乳 わかめシラスおにぎり | 保育乳、豚ひき肉、〇しらす干し、 ツナ油漬缶 | 〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、〇白ごま | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく |
| 15 土 | 五目ごはん 豆腐スープ | 保育乳 焼き芋 | 沖縄豆腐、豚肉、保育乳 | 米 〇芋 | にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| 17 月 | ごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 オレンジ | 保育乳 バナナケーキ | 保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、 みそ、油揚げ | 米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、すりごま | 〇オレンジ、キャベツ、〇バナナ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ |
| 18 火 | ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚みそ汁 黄桃 | 保育乳 ストーンクッキー | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、 〇卵、〇牛乳 | 米、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、 〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、油 | 〇もも缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇レーズン、ひじき、あおのり |
| 19 水 | ☆ お弁当会 ☆ | | | | |
| 20 木 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 バナナ | 保育乳 人参昆布おにぎり | 保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、 チーズ、高野豆腐、みそ | 〇米、米、砂糖、油、片栗粉 | たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、〇にんじん、 〇塩こんぶ、にんにく、ねぎ 〇バナナ |
| 21 金 | ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ オレンジ | 保育乳 ショートブレッド | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇牛乳 | 米、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、 片栗粉、ごま油 | 〇オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、パン缶、 ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ |
| 22 土 | もずくどんぶり 黄桃 | 保育乳 芋クッキー | 鶏ひき肉、保育乳 | 米、片栗粉、砂糖 〇芋、小麦粉、 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 |
| 24 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 鮭おにぎり | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、 みそ、鮭 | 米、〇さつまいも、サラダ用スパゲティ、 和風ドレッシング、あわ、油、砂糖、 | 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、 コーン缶、しょうが |
| 25 火 | 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 じゃこトースト | 保育乳、豚ひき肉、〇ピザ用チーズ、 〇しらす干し、卵 | 米、〇食パン、〇マヨネーズ、和風ドレッシング、 油、すりごま、砂糖 | にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、 ブロッコリー、〇たまねぎ、 コーン缶、しょうが |
| 26 水 | キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ | 保育乳 誕生会ケーキ(ココア) | 保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、 〇牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳 | 米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、 〇三温糖、〇無塩バター、マヨネーズ、 〇生クリーム、マカロニ、〇砂糖 | にんじん、たまねぎ、こまつな、 トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、 セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン |
| 27 木 | あわごはん 味噌納豆 切干大根と豚肉の炒め物 ジャガ芋みそ汁 パン缶 | 保育乳 大学いも | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、 みそ、 | 〇さつまいも、米、じゃがいも、 〇砂糖、あわ、〇揚げ油、〇黒ごま | 〇パン缶、にんじん、もやし、こまつな、 ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、 黒きくらげ |
| 28 金 | 沖縄そば ごま和え オレンジ | 保育乳 カレーおにぎり | 保育乳、三枚肉、かまぼこ、 〇豚ひき肉 | 沖縄そば、〇米、砂糖、すりごま | オレンジ、〇たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、〇にんじん、 〇ピーマン、ねぎ |
| 29 土 | わかめごはん 豚汁 | 保育乳 あげぼん | 豚肉、みそ、保育乳 | 米、じゃがいも 〇パン、砂糖、 きな粉 | にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ |
| 31 月 | たきごみごはん 鶏肉の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁 黄桃 | 保育乳 さつま芋蒸しケーキ | 保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、 豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇卵 | 米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、 〇油、〇三温糖、砂糖 | 〇もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、しょうが、カットわかめ |

☆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