



5月献立表



2022年05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
2月	十穀ごはん 沖縄風煮付け 魚の佃煮 キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 バナナケーキ	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、砂糖、すりごま	オレンジ、キャベツ、バナナ、イン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
3日	憲法記念日				
4日	みどりの日				
5日	こどもの日				
6日	十穀ごはん おかか納豆 ひじき炒め 鮭の北海汁 黄桃缶	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、Oしらす干し	米、Oさつまいも、O小麦粉、揚げ油、油、砂糖、白ごま、ごま油	O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、Oにんじん、Oコーン缶、ひじき
7日	ぞうすい チキンから揚げ バナナ	保育乳 ホットドック	豚肉	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
9日	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、豚肉、ウィンナー、O調製豆乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、O黒砂糖	Oもも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
10日	みそすき丼 ほうれん草のごま和え わかめスープ オレンジ	保育乳 クッキー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、Oさつまいも、油、O三温糖、油、砂糖	Oバナナ、長ねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
11日	十穀ごはん 魚のケチャップあん もずくチャンプルー 卵スープ バナナ	保育乳 りんごケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、Oラード、マヨネーズ、はるさめ、O紅芋、油、砂糖	Oパイン缶、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
12日	沖縄そば キャベツサラダ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、O米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、Oにんじん、ねぎ、O塩こんぶ
13日	十穀ごはん 鶏のパン煮 クープイリチャー じゃがいもみそ汁 黄桃缶	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、O豚肉、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ	O米、米、砂糖、油、すりごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、Oにんじん、Oピーマン、ねぎ、にんにく
14日	豚と野菜シウワ 焼きどんぶり ソーメン汁 オレンジ	保育乳 チョコサンド	豚肉	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
16日	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え アーサ汁 パイン缶	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、Oピザ用チーズ、Oしらす干し	米、O食パン、O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、たまねぎ、しょうが
17日	十穀ごはん 豆腐のトマト焼き 青菜炒め 鶏肉みそ汁 バナナ	保育乳 チョコスコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、Oきな粉、ツナ油漬缶、O調製豆乳	米、O食パン、O無塩バター、O砂糖、油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、ねぎ
18日	中華どんぶり 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	Oもも缶、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
19日	カレーうどん ごぼうサラダ バナナ	保育乳 シヤケおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、Oしらす干し	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ油、O白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、わかめふりかけ
20日	☆ お弁当会 ☆				
21日	もずくどんぶり しゅうまい オレンジ	ヨーグルト せんべい	保育乳、Oツナ油漬缶	O食パン、Oマヨネーズ	Oコーン缶、O赤ピーマン、O黄ピーマン、Oピーマン
23日	十穀ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 フレンチトースト	保育乳、沖縄豆腐、O調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、Oしらす干し、みそ	米、O小麦粉、サラダ用スバゲティ、和風ドレッシング、あわ、O油、油、砂糖	Oバナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、にんにく、きゅうり、ピーマン、Oにんじん、Oにら、O切り干しだいこん
24日	十穀ごはん 肉とうふ煮 キャベツのナムル じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 お好み焼き	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、Oさつまいも、油、O三温糖、油、砂糖	Oバナナ、長ねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、生しいたけ、切り干しだいこん
25日	焼きそば ブロッコリーサラダ 卵スープ バナナ	保育乳 ジュースおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ缶、卵	焼きそば麺	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、Oバナナ
26日	十穀ごはん 鮭の塩焼き 鮭イリチャー 鶏と青菜みそ汁 パイン缶	保育乳 チョコバナナケーキ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ	Oさつまいも、米、じゃがいも、O砂糖、あわ、O揚げ油、O黒ごま	Oパイン缶、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、塩こんぶ
27日	オムライス チキンから揚げ コンソメスープ グリーンサラダ オレンジ	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、O卵、沖縄豆腐、卵、O牛乳	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼酒、O砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ、カットわかめ
28日	マーボー豆腐丼 ぎょうざ 青菜すまし汁	保育乳 ジャムサンド	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
30日	十穀ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 ぶどう	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、Oプレーンヨーグルト、みそ、O卵	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩バター、O三温糖	Oオレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、Oマーメレード、カットわかめ
31日	十穀ごはん ちらし卵焼き ブロッコリー炒め キャベツと豚のみそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、Oしらす干し	米、Oさつまいも、O小麦粉、O揚げ油、油、砂糖、白ごま、ごま油	O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、Oにんじん、Oコーン缶、ひじき