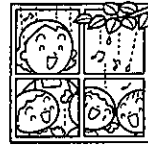


6月献立表



2022年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (O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 水	ミートソースパゲティ もやしのナムル 卵スープ 黄桃缶	保育乳 シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、だいず水煮、Oしらす干し、花かつお	O米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、Oわかめふりかけ、にんにく	
2 木	十穀ごはん 松風焼き ほうれん草炒め アーサ汁 パン缶	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏ひき肉、O調製豆乳、豚肉、Oツナ油漬缶、Oみそ、みそ、豚ひき肉	米、O小麦粉、パン粉、O砂糖、砂糖、油、白ごま、O油	Oバナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、Oしょうが	
3 金	十穀ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ オレンジ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、Oさつまいも、O白玉粉、Oさつまいもでん粉、O揚げ油、O砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	Oすいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
4 土	そぼろどんぶり ソーメン汁 バナナ	保育乳 チョコサンド	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
6 月	カレーライス ウィナー きゅうりのサラダ 黄桃缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、O調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、Oきな粉	米、Oタピオカ粉、じゃがいも、O黒砂糖	たまねぎ、Oパン缶、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	
7 火	十穀ごはん 魚のみそ焼き クワイリチー 大根すまし汁 オレンジ	保育乳 クッキー	保育乳、白身魚(キング)、O豚肉、三枚肉、みそ	O米、米、じゃがいも、こんにやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、えのきたけ、Oにんじん、刻みこんぶ、Oねぎ、切り干しだいこん、O黒きくらげ	
8 水	ビビンバ 豆腐スープ バナナ	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、豚肉、O調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、O生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、Oかぼちゃ、こまつな、にんじん、Oたまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、Oクリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
9 木	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテフライ 卵スープ オレンジ	保育乳 ミートtoast	保育乳、豚肉、O鶏ひき肉、油揚げ、Oピザ用チーズ、花かつお	じゃがいも、米、O食パン、押麦、油、O三温糖、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、Oたまねぎ、Oにんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	
10 金	肉わかめうどん ブロッコリーのごま和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、だいず水煮、Oしらす干し、花かつお	O米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、Oわかめふりかけ、にんにく	
11 土	ぞうすい ミートボール バナナ	保育乳 ホットドック	豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
13 月	みそずき丼 キャベツのツナ和え ソーメン汁 パン缶	保育乳 フレンチトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O卵、みそ、ツナ油漬缶、O牛乳	米、しらたき、O小麦粉、O無塩バター、O黒砂糖、Oオートミール、砂糖、O黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、Oパン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	
14 火	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆乳、Oこしあん、油揚げ、Oきな粉	米、Oホットケーキ粉、はるさめ、O油、O黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	Oバナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
15 水	十穀ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め ポテトスープ バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、O無塩バター、油	Oバナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく	
16 木	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	Oさつまいも、米、じゃがいも、O黒砂糖、O揚げ油、油、三温糖、O白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	Oもも缶、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく	
17 金	☆ お弁当会 ☆	プリン ビスケット	保育乳	O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖	Oもも缶	
18 土	焼きそば わかめスープ バナナ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
20 月	十穀ごはん 豆腐のピザ焼き キャベツ炒め 卵スープ すいか	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、O卵、みそ、花かつお	Oさつまいも、米、じゃがいも、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、あわ、油、砂糖	Oオレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが	
21 火	十穀ごはん 魚のカレー揚げ もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、O卵、O牛乳、Oきな粉	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、小麦粉、O黒砂糖、揚げ油、あわ、油	Oすいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、Oレーズン、ねぎ	
22 水	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、Oツナ油漬缶、Oみそ、赤みそ、テンカン、ジャコみそ	ゆで中華めん、O米、O三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、O味付けのり、カットわかめ	
23 木			慰霊の日			
24 金	ふりかけごはん ミートローフ ポテトサラダ 野菜コンソメスープ すいか	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、O卵、卵、O調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O三温糖、Oのり甘煮煮、O無塩バター、O生クリーム、パン粉、砂糖、油、O砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース	
25 土	親子丼 青菜スープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	
27 月	十穀ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテフライ 豆腐スープ ぶどう	保育乳 りんごケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O鶏もも肉、O粉チーズ	じゃがいも、米、Oマカロニ、揚げ油、油、O砂糖、O油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、Oトマトペースト、Oたまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、Oにんにく、カットわかめ	
28 火	十穀ごはん 鶏のから揚げ ゴーヤーチャンプルー 鶏肉と冬瓜みそ汁 オレンジ	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、Oツナ油漬缶、花かつお	米、Oロールパン、Oじゃがいも、Oマヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、Oコーン缶、Oきゅうり、ねぎ	
29 水	十穀ごはん 肉と豆腐煮 ナムル キャベツみそ汁 黄桃缶	保育乳 野菜かき揚げ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O卵、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、しらたき、O砂糖、O揚げ油、砂糖、Oラード、ごま油、油	Oもも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん	
30 木	十穀ごはん 厚揚げそぼろ煮 ブロッコリー炒め 鶏肉スープ バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、O卵、みそ、花かつお	Oさつまいも、米、じゃがいも、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、あわ、油、砂糖	Oオレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが	