



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 (※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	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 卵スープ オレンジ	保育乳 ジャムパン	沖縄豆腐	米、はるさめ	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	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め アーサ汁 パナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、豚肉、ウインナー、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○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	十穀ごはん 沖縄風煮つけ 魚の佃煮 キャベツみそ汁 パン缶	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○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、○にんじん、たけのこ(ゆで)、○しめじ、○ピーマン、干しいたけ、にんにく、○ひじき
8 土	焼きそば 卵スープ オレンジ	保育乳 シャケおにぎり	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	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	十穀ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 黄桃缶	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋粉、油、砂糖、小麦粉	○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	十穀ごはん 鶏の甘辛煮 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、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○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	十穀ごはん 昆布納豆 ひじき炒め さつま芋みそ汁 パン缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、搾麦、油	○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	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ ポテトスープ パナナ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○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、○わかめふりかけ、にんにく
14 金	☆ お弁当会 ☆				
15 土	そぼろどんぶり 大根スープ パナナ		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
17 月	十穀ごはん 鶏のパン煮 キャベツ炒め 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、○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、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
18 火	十穀ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリー炒め キャベツと豚みそ汁 黄桃缶	保育乳 クッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油	○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、○レーズン、ひじき、あおのり
19 水	十穀ごはん 豆腐のトマト焼き ほうれん草炒め 鶏肉みそ汁 オレンジ	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ	○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、○にんじん、○塩こんぶ、にんにく、ねぎ
20 木	みそずき丼 ごま和え 卵スープ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩バター、○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
21 金	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○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 大根スープ 黄桃缶	保育乳 チョコサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、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	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 パナナ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○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、○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、○マーマレード
25 火	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ ソーメン汁	保育乳 大学いも	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し、卵	米、○食パン、○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、○コーン缶、しょうが
26 水	沖縄そば ごま和え パナナ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚ひき肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、○たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ
27 木	十穀ごはん 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 じゃこトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、あわ、○揚げ油、○黒ごま	○パン缶、たまねぎ、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	ふりかけごはん ハンバーグ ポテトフライ グリーンサラダ 卵スープ パナナ	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、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、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロン、○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
29 土	ぞうすい チキンナゲット オレンジ	保育乳 ジャムパン	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
31 月	十穀ごはん 鶏肉の甘酢煮 麩チャンプルー 豆腐みそ汁 黄桃缶	保育乳 りんごケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、砂糖	○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