



5月献立表



2025年5月

宜野湾市 保育こども園

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熟と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	(〇)はおやつ材料
1 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ごまスコーン	保育乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、○フレーヨーグルト、チーズ、高野豆腐、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、○白ごま、○すりごま、片栗粉	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
2 金	そぼろ(四色)どんぶり プロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
3 土	憲法記念日					
5 月	こどもの日					
6 火	振替休日					
7 水	ベジタブルカレー ウィンナー プロッコリーサラダ	保育乳 マーマレード蒸しケーキ パイン缶	保育乳、豚肉、ウインナー、○調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	たまねぎ、にんじん、○バイン缶、ブロッコリー、かぼちゃ、○マーマレード	カレールウ、和風ドレッシング
8 木	あわごはん 鶏と厚揚げチヤッブ煮 ツナ和え キャベツみそ汁	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、あわ、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○にんじん、生しいたけ、ねぎ、○わかめふりかけ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、○食塩
9 金	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋粉、油、砂糖	○オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩
10 土	五目ごはん 豆腐スープ		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	しょうゆ、みりん、食塩
12 月	麦ごはん のり納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○フレーヨーグルト、みそ、○卵、○おきな粉、ツナ油漬缶	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油	○オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、のり佃煮	しょうゆ、食塩
13 火	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも 黄桃	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○黒ごま	○もも缶、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩
14 水	ごはん 醣豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、片栗粉、油、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、黒さくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢
15 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ゼリー せんべい	保育乳、○アガー	○砂糖	○りんごジュース、○みかん缶	
16 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩、○みりん
17 土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース
19 月	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 切干し大根ヒヤーチーバナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、サラダ用スパゲティー、和風ドレッシング、○油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、○にんじん、○コーン缶、○ねぎ、○切り干しいちご	しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○ウスター ソース、○食塩、○食塩
20 火	ごはん 魚のコーン焼き プロッコリーひじき炒め 青菜みそ汁	保育乳 芋くずてんぶら パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、油揚げ、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、マヨネーズ、油	○パイン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、食塩、バセリ粉
21 水	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	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、黒さくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢
22 木	ごはん バーベキューチキン キャベツごま和え 大根みそ汁	保育乳 ショートブレッド(ジャム) オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、油	○オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、○ブルーベリージャム	ケチャップ、しょうゆ、ウスター ソース、みりん
23 金	カレースパゲティ プロッコリーサラダ 青菜スープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティー、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、えのきたけ、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく	カレールウ、ケチャップ、みりん、○食塩、○ウスター ソース、食塩
24 土	もずくどんぶり 黄桃		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	しょうゆ、みりん
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○卵、油揚げ、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、切り干しいちご、○レーズン、干しいたけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、食塩
27 火	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、押麦、砂糖、油	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しいちご、○ママレード、黒さくらげ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ
28 水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋とキャベツみそ汁	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、じゃがいも、しらたき、砂糖、○油、油、ごま油、○砂糖	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しいちご、にんにく、カットわかめ	○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、○コンソメ、○ウスター ソース
29 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳 みそボーポー バナナ	保育乳、○調製豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、○ツナ油漬缶、○みそ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、油、片栗粉、油	○バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しうが、○しょうが	みりん、しょうゆ、○みりん、食塩
30 金	ウツチナライス ハンバーグのトマトソースかけ プロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、星の魅、○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、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレーパン
31 土	昆布ごはん さつま芋豚汁		豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	

☆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