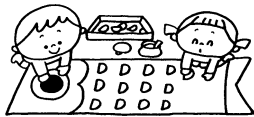




2025年5月



5月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	その他調味料
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、鶏も肉、 ○プレーンヨーグルト、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、○ すりこま、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 ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ビザトースト	保育乳、豚ひき肉、○ビザ用チー 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 ち ゃ ん の 日					
6 火	振 替 休 日					
7 水	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 マーメイド蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、ウィンナー、○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、○パイン缶、ブ ロッコリー、かぼちゃ、○マーメイド	カレーウ、和 風ドレッシング
8 木	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 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、ブロッコリー、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、○プ レーンヨーグルト、みそ、○卵、○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、食塩
14 水	ごはん 豚豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ パナナ	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、こ ま油	○パナナ、たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、 黒きくらげ、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 ちくわインベ揚げ 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 切干し大根ひやちー パナナ	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、和風ドレッシング、○油、油、 砂糖、片栗粉	○パナナ、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、○切り干しだいこん	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 ブロッコリーひじき炒め 青菜みそ汁	保育乳 辛くずてんぶら パン缶	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、 パセリ粉
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、黒き くらげ、しょうが	しょうゆ、みり ん、酢
22 木	ごはん パーベキューチキン 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 ブロッコリーサラダ 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、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	カレーウ、ケ チャップ、みり ん、しょうゆ、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)、切り干しだいこん、○レーズン、干し 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 干しだいこん、○マーメイド、黒きく 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、切り干しだいこん、 カットわかめ	○ケチャップ、しょう ゆ、みりん、酢、○ みりん、○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 みそボーボー パナナ	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	○パナナ、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、しょうが、○しょうが	みりん、しょう ゆ、○みりん、食 塩
30 金	ウッチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 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、星の麩、○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、カレー粉
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