



6月献立表



2025年6月

宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名				(○はおやつ材料)
			【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	
2月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ	
3火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋てんぷら パイン缶	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○パイン缶、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	みりん、しょうゆ、食塩	
4水	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え ジャガ芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ウスターソース、食塩	
5木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、しらたき、○マヨネーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、○コン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ビーマン、しうが	みりん、しょうゆ	
6金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋豚汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、○赤ピーマン、○ねぎ、○黒きくらげ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩	
7土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しうが	しょうゆ	
9月	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ プロッコリーごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー すいか	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、すりごま、○黒ごま	○すいか、にんじん、プロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおり	しょうゆ、みりん、食塩	
10火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳ぐずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ワインナー、○きな粉	米、○タピオカ粉、じゃがいも、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、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	カレールウ、和風ドレッシング	
11水	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、あわ、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干したいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ、食塩	
12木	あわごはん 鮭のタンドリー風 プロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、ブレーンヨーグルト、みそ、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、あわ、油	○バナナ、プロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	
13金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ オレンジ	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、○さつまいも、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○オレンジ、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、酢	
14土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	パイン缶、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ	
16月	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	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティー、○砂糖、○油、あわ、油、砂糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩	
17火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 あずきスコーン パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○パイン缶、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しうが	みりん、しょうゆ、食塩	
18水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル ジャガ芋みそ汁	保育乳 チヂミ すいか	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、しらたき、○小麦粉、○上新粉、砂糖、ごま油、油、○三温糖、○ごま油	○すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、○コーン缶、生しいたけ、長ねぎ、○にら、切り干したいこん	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酢、○食塩	
19木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ごまちんすこう 黄桃	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○すりごま	○もも缶		
20金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ、○みそ	ゆで中華めん、○米、○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、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩、○本みりん	
21土	わかめごはん 豚汁		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		
23月	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀			慰 靈 の 日		❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	
24火	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、○白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、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、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩	
25水	ごはん 魚のみそ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、みそ、豚肉、○豚肉、油揚げ	○米、米、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○たまねぎ、にんじん、プロッコリー、○にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○ピーマン、ピーマン	みりん、○コンソメ、しょうゆ、○カレー粉、食塩	
26木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、○にんじん、○きゅうり、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、食塩、○カレー粉	
27金	ウツチナライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 お誕生日ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、プロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩	
28土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しいうが	みりん、しょうゆ、食塩	
30月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、じゃがいも、○生クリーム、○三温糖、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○マーマレード、しうが	みりん、しょうゆ、食塩	

☆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