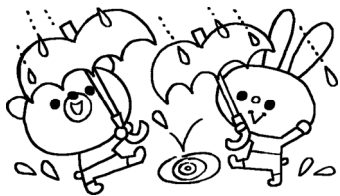




2025年6月



6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
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 じゃが芋スープ	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	みそすき井 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、○コー ン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、 ○ピーマン、しょうが	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	豚と野菜ｼｮｳｶﾞ焼きどんぶり 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、しょうが	しょうゆ
9月	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ ブ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、ブロッコリー、ご ぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、 ねぎ、干しいたけ、あおのり	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 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィン 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	カレーパウ、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、切り干しだいこん、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 ブ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、プレーンヨーグルト、 みそ、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バ ター、あわ、油	○バナナ、ブロッコリー、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、しょう ゆ、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 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、○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、○プレー 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、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩
18水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	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、切り干しだいこ ん	しょうゆ、みり ん、○しょうゆ、 酢、○食塩
19木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ごまちゃんすこう 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、しょう が、○味付けのり、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 霊 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、ブロッコリー、 ○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	ウッチンライス 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、ブロッ 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	そばろどんぶり 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、しょうが	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 スウィートポテト 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、○マーメレード、しょ 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