



2月献立表



2020年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
3 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子 保育乳 寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、O油揚げ、みそ、種菓子	O米、米、O三温糖、油、O白ごま、砂糖、	だいたいこ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、Oにんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、Oひじき、しょうが、O味付けのり
4 火	そぼろ(四色)どんぶり きんぴらの酢炒め オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、卵、豚ひき肉、O調製豆乳、ツナ油漬缶、Oしらす干し	米、O小麦粉、O上新粉、油、砂糖、白ごま、O三温糖、Oごま油、ごま油	にんじん、Oもも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、Oコーン缶、Oにら、しょうが
5 水	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー ジャが芋みそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、みそ、O調製豆乳、三枚肉、O卵、油揚げ	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O三温糖、こんにゃく、O油、砂糖、油、白ごま、ごま油	Oバナナ、Oりんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、O卵	米、O田芋、Oさつまいも、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	Oタンカン、にんじん、だいたいこ、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
7 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、Oツナ油漬缶、しらす干し、みそ	O米、米、O三温糖、白ごま、砂糖	だいたいこ、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、O味付けのり
8 土	カレーうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
10 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら パイナップル	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	Oさつまいも、米、O小麦粉、O揚げ油、あわ、砂糖、油	Oパイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
11 火	建国記念の日				
12 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O鶏もも肉、みそ	じゃがいも、O米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、Oにんじん、しめじ、Oごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、Oねぎ、しょうが、Oひじき、カットわかめ
13 木	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、Oツナ油漬缶	米、O食パン、じゃがいも、Oマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、Oコーン缶、O赤ピーマン、O黄ピーマン、Oピーマン
14 金	麦ごはん 鮭のごまマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、さけ、O卵、豚肉、みそ	米、O砂糖、O小麦粉、O無塩バター、はるさめ、マヨネーズ、Oコーンフレーク、押麦、すりごま、油、O粉糖	Oいちご、だいたいこ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 かぼちゃスープ クラッカー	保育乳、O調製豆乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、しらたき、Oじゃがいも、砂糖、ごま油、油、O生クリーム	Oかぼちゃ、キャベツ、Oたまねぎ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
18 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切干大根の和え物 五目汁	保育乳 羊かりんとう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	Oさつまいも、米、O黒砂糖、O揚げ油、あわ、砂糖、O白ごま、白ごま、ごま油	Oオレンジ、にんじん、だいたいこ、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
19 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、Oツナ油漬缶	米、Oロールパン、Oじゃがいも、Oマヨネーズ、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、Oきゅうり、Oコーン缶、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜みそ汁	保育乳 ストーンクッキー タンカン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、O卵、Oきな粉、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、小麦粉、O砂糖、揚げ油、Oコーンフレーク、油	Oタンカン、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、Oレーズン、ひじき
21 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ごま和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、O豚肉	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖、すりごま	Oにんじん、にんじん、Oたまねぎ、こまつな、キャベツ、Oピーマン、Oコーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
22 土	マーボー豆腐どんぶり パイナップル		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイナップル、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
24 月	振替休日				
25 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 みそボーボー 黄桃	保育乳、O調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、Oツナ油漬缶、Oみそ	米、さつまいも、O小麦粉、押麦、O油、油、O砂糖	O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、Oしょうが
26 水	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 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、O卵、O調製豆乳	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O三温糖、Oのり、甘藷煮、O無塩バター、O生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、O砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
27 木	☆ お弁当会 ☆				
28 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、Oしらす干し	O米、スパゲティ、砂糖、O白ごま、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、O大根葉ふりかけ、グリーンピース
29 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ

☆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