



3月献立表



2020年03月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おはやお材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
2月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 羊くずてんぶら タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○タンカン、だいごん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
3火	ちらし寿司 鶏のパン煮 おかか和え すまし汁	(カルピス ひなあられ) いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、さけ、でんぶ	米、砂糖、焼ふ	○いちご、にんじん、パン缶、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4水	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーごま和え 豚汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、○油、砂糖、すりごま	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいごん、ごぼう、長ねぎ
5木	びびんば 春雨野菜スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パン	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、油、はるさめ、○三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	○パン缶、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
6金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	◎保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚ひき肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、○たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ
7土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パン缶		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	パン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
9月	たきごみごはん 鶏肉マーマレード焼き おかか和え 大根スープ	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○もも缶、だいごん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
10火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え そうめん汁	保育乳 切干し大根ヒヤチマ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ、○しらす干し、みそ	米、そうめん(乾)、○小麦粉、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○にら、○切り干しいんご
11水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 誕生会ケーキ いちご	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	○いちご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
12木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黄桃のタルト	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○もも缶
13金	ごはん 魚のカレー揚げ もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、小麦粉、揚げ油、油、○白ごま	○オレンジ、○にんじん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ
14土	卒園式 《午前保育》五目おにぎり		豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ
16月	ごはん サーモン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、さけ、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
17火	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スウィートポテト パン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいごん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18水	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ	○米、米、さつまいも、○三温糖、片栗粉、砂糖、○白ごま	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、○にんじん、ねぎ、○ひじき、○味付けのり
19木	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツの昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、○揚げ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩こんぶ
20金	春 分 の 日				
21土	煮込みうどん バナナ		豚肉	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
23月	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐みそ汁	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、ごま油、砂糖	○もも缶、だいごん、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しいんご、黒きくらげ、塩こんぶ
24火	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ビザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、ねぎ、○コーン缶、カットわかめ
25水	みそすき丼 ナムル オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、しらす、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○マトペースト、○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、切り干しいんご、○にんにく、しょうが
26木	ごはん 鮭フライ ブロッコリーひじき炒め ジャガイモみそ汁	保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、揚げ油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
27金	カレーうどん チクワイそべ揚げ ごま和え	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ピーマン、あおのり
28土	わかめおにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
30月	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 チョコスコーン 黄桃	保育乳、卵、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、ツナ油漬缶	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油	○もも缶、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、にら、干しいたけ、ひじき、しょうが
31火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐みそ汁	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ	○米、米、じゃがいも、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、○塩こんぶ、黒きくらげ

☆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