



# 2月献立表



2023年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			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
1 水	ごはん 鮭のみそ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ りんご	保育乳、さけ、○卵、みそ、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、 ○白ごま、白ごま、ごま油	○りんご、キャベツ、○にんじん、に んじん、たまねぎ、こまつな、えのき たけ、ピーマン
2 木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 いちごジャムパン	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉	○ロールパン、米、じゃがいも、油、 小麦粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブ ロccoli、○いちごジャム、しめじ、 こまつな、コーン缶
3 金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子(節分) 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、○油揚げ、みそ	○米、米、○三温糖、油、○白ご ま、砂糖	だいたいこ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、に んじん、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマ ン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり
4 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく
6 月	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 田芋蒸しケーキ タンカン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあ ん(生)	米、○ホットケーキ粉、○田芋、○さ つまいも、○油、○砂糖、押麦、ごま 油、砂糖	○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、黒きくらげ、塩こ んぶ
7 火	ごはん タンドリーチキン おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、プレーン ヨーグルト、○プレーンヨーグルト、 みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖	○りんご、にんじん、もやし、こまつ な、ごぼう、○ブルーベリージャム、 長ねぎ、にんにく
8 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、○鶏もも 肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、 三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、し めじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り 干しだいこ、○ねぎ、しょうが、○ひじき、 カットわかめ
9 木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、○ツナ 油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、和風ド レッシング、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、○コーン缶、○赤ピーマン、 ○黄ピーマン、○ピーマン
10 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、小麦粉、揚 げ油、油、○黒ごま	○りんご、キャベツ、にんじん、しめ じ、こまつな、コーン缶、クリーム コーン缶、ピーマン、ひじき
11 土	🌸🌸🌸🌸🌸 建 国 記 念 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
13 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 みそマーボー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調 製豆乳、○みそ、○ツナ、油揚げ、 みそ	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、 ○油、はるさめ、三温糖、ごま油、 油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、にんじん、○しよ うが、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒 きくらげ、干しいたけ、にんにく
14 火	あわごはん 魚のパン粉焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バ ター、マヨネーズ、○コーンプレー ク、あわ、パン粉、油、○粉糖	○いちご、キャベツ、だいたいこ、こまつ な、もやし、にんじん、クリーム コーン缶、えのきたけ、もずく、にら
15 水	ウッテンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆 腐、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○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、マヨネ ーズ、マカロニ、パン粉、砂糖、油、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カッ トわかめ
16 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 チーズ蒸しケーキ	保育乳、○チーズ、○牛乳	○ホットケーキ粉、○油	
17 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ツナ油漬 缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、無 塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、ピーマン、○にんじん、○ 塩こんぶ、にんにく
18 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、しょうが
20 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ 黄桃	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、○揚げ油、押麦、 砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○もも缶、だいたいこ、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
21 火	ビビンバ 豆腐スープ タンカン	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、○ツナ油漬缶、沖縄 豆腐、みそ、○みそ	米、○米、○三温糖、ごま油、白ご ま、砂糖	タンカン、こまつな、にんじん、○味付けの り、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、 にんにく、しょうが
22 水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 ミートサンド	保育乳、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、ち くわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ 油、○三温糖	もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、しめ じ、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマ ン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおの り
23 木	🌸🌸🌸🌸🌸 天 皇 誕 生 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ご ま	タンカン、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○ わかめふりかけ、しょうが
25 土	ピラフ 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉(肩ロース)	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カッ トわかめ
27 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 ココアちんすこう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラー ド、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、キャベツ、た まねぎ、こまつな、えのきたけ、生し いたけ、切り干しだいこ
28 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 じゃこトースト バナナ	保育乳、豚肉、○ピザ用チーズ、沖 縄豆腐、みそ、○しらす干し	米、じゃがいも、○食パン、○マヨ ネーズ	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ブロッコリー、えのきたけ、 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