



2025年3月



3月献立表



宜野湾市 子育て支援課

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	
1 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、砂糖、油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ	
3 月	ちらし寿司 鶏肉のマーレド焼 おかか和え すまし汁	カルピス ひなあられ	ひな祭り蒸しケーキ いちご 保育乳	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、 ツナ油漬缶、○こしあん(生)、でん ぶ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、 ○砂糖、焼ふ、○ひなあられ	○いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、 コーン缶、いんげん、○いちごジャム、マ ーレド、ねぎ、○トマトジュース缶、かん びょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カッ トわかめ	しょうゆ、酢、み りん、しょうゆ、 食塩
4 火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳	チヂミ タンカン	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納 豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚 げ、○ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○上新粉、押麦、 油、○三温糖、○ごま油	○タンカン、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、しめじ、○コー ン缶、ピーマン、ねぎ、○にら、塩こ んぶ	○しょうゆ、みり ん、しょうゆ、○ 食塩、食塩
5 水	厚揚げカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳	揚げパン パイン缶	保育乳、ウィンナー、豚肉、厚揚 げ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂 糖、○揚げ油	○パイン缶、にんじん、たまねぎ、ブ ロccoli、かぼちゃ、しめじ	カレーパウ、和 風ドレッシング
6 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル じゃが芋スープ	保育乳	ピラフおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○豚 肉、油揚げ、みそ	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、ご ま油、片栗粉	にんじん、長ねぎ、○にんじん、○たま ねぎ、こまつな、えのきたけ、○ピーマ ン、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこ ん、干しいたけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、みり ん、酢、○コンソ メ、食塩
7 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳	みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ 油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖	オレンジ、にんじん、キャベツ、こま つな、ねぎ、○味付けのり	みりん、しょう ゆ、酢、食塩、○ みりん
8 土	そばろどんぶり パイン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩	
10 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 大根みそ汁	保育乳	黒糖蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆 腐、みそ、○こしあん(生)、ツナ油 漬缶	米、○ホットケーキ粉、サラダ用ス パゲティ、○油、○黒砂糖、油、三 温糖、片栗粉	○りんご、だいこん、こまつな、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマ ン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、 カットわかめ	しょうゆ、和風ド レッシング
11 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳	あずきスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、○ プレーンヨーグルト、○ゆであずき 缶、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩パ ター、○三温糖、砂糖、片栗粉、油 漬、○卵、みそ、ツナ油漬缶	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もや し、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょう が	みりん、しょう ゆ
12 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 星のスープ	保育乳	誕生会ケーキ いちご	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○ 卵、○牛乳、ツナ油漬缶、沖縄豆腐	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、油、パン粉、焼ふ(星の 麩)、○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、カットわかめ	みりん、しょう ゆ、コンソメ、食 塩、パセリ粉、和 風ドレッシング
13 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳	せんべい りんごジュース	保育乳	○せんべい	○りんごジュース	
14 金	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳	きな粉ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○きな粉	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マ ヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○オレンジ、だいこん、にんじん、こ まつな、ブロッコリー、たまねぎ、し めじ、ピーマン	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、食 塩
15 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干 しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みり ん、食塩	
17 月	麦ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 納豆みそ 春雨スープ	保育乳	大学いも りんご	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、○砂糖、はるさ め、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○ 黒ごま、片栗粉	○りんご、たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、コーン缶、ねぎ、しょう が、カットわかめ	みりん、しょう ゆ、食塩、カレー 粉
18 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	保育乳	五目おにぎり パイン缶	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、○豚 肉、チーズ、高野豆腐、ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、油、片栗粉	○パイン缶、たまねぎ、トマト水煮 缶、ブロッコリー、こまつな、にんじ ん、○にんじん、こまつな、○ピーマ ン、○干しいたけ、にんにく	みりん、しょう ゆ、○しょうゆ、 ○食塩、コンソ メ、食塩
19 水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳	いちごジャムパン	保育乳、豚肉、油揚げ	じゃがいも、米、○ロールパン、油、 砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○いちごジャム、え のきたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、黒きくらげ	しょうゆ、みり ん、食塩
20 木	春 分 の 日						
21 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳	さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○ 牛乳、油揚げ	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、 片栗粉、○砂糖、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、みりん、酢、 食塩
22 土	卒 園 式						
24 月	ジャージャー肉みそ丼 キャベツごま和え 豆腐スープ	保育乳	ショートブレッド(黒糖) オレンジ(1/6)	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄 豆腐、みそ、○牛乳、大豆水煮	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、油、砂糖、すりごま、片栗粉	○オレンジ、にんじん、キャベツ、たけ のこ(ゆで)、こまつな、長ねぎ、たま ねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょう が、カットわかめ	みりん、しょう ゆ、食塩
25 火	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	人参わかめおにぎり パイン缶	保育乳、さけ、みそ	○米、米、じゃがいも、揚げ油、小麦 粉、パン粉、油	○パイン缶、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、○ にんじん、○わかめふりかけ、ひじ き	しょうゆ、○食 塩、食塩
26 水	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳	切干し大根ヒラヤーチ りんご(1/6)	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウイ ンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、ピーマン、○にんじん、 ○にら、○切り干しだいこん	カレーパウ、○ ケチャップ、○ウ スターソース、○ 食塩、和風ドレ ッシング
27 木	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ	保育乳	ピザトースト 黄桃	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、 ○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、砂糖、油	○もも缶、だいこん、にんじん、キャ ベツ、えのきたけ、○たまねぎ、○ ピーマン、ねぎ、○コーン缶、こん ぶ、ひじき	しょうゆ、みり ん
28 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳	昆布おにぎり パイン缶	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、油揚 げ	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、 油	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、もやし、えのき たけ、○塩こんぶ、干しいたけ、ひ じき、にんにく	トマトソース、ケ チャップ、しょう ゆ、みりん、酢、 ウスターソース、 食塩
29 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		
31 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳	ビスケット バナナ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	米、パン粉、砂糖、油、白ごま	○バナナ、たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん、しめじ、ピーマン、コー ン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ	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