

3月献立表

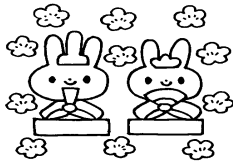


2019年03月

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 金	ちらし寿司 鶏のバイン煮 ごま和え すまし汁 いちご	保育乳(カルピス) ひなあられ	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、 ○カルピス、さけ、でんぶ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、すり ごま、○紅芋、焼ふ、○ひなあられ	〇いちご、にんじん、バイン缶、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん ぶよう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわ かめ
2 土	保育参観 ピーズカレー きゅうりの和え物 みかん		鳥肉	米	みかん、たまねぎ、じゃがいも、にん じん、かぼちゃ、大豆、きゅうり、キャ ベツ、塩昆布
4 月	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁 バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 付けドゥチみそ、○卵	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂 糖、押麦、○油、油	〇バナナ、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき
5 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 りんご	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、み そ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○ 油、砂糖、○ラード、ごま油、油	〇りんご、キャベツ、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
6 水	ピピンパ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコンパン	保育乳、豚肉、卵、○ツナ油漬缶、 みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、は るさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベ ツ、生しいたけ、○コーン缶、○赤ピーマ ン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、 しょうが
7 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、○油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼ ちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ
8 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、もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、○味付けのり
9 土	ドライカレー バイン缶	保育乳 揚げパン	豚ひき肉	米	たまねぎ、バイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
11 月	たきこみごはん オレンジ 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○ブレ ンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、すりごま	〇オレンジ、にんじん、もやし、こまつ な、えのきたけ、たけのこ(竹)、マ マレード、ねぎ、干しいたけ、カットわ かめ
12 火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁 りんご	保育乳 スイートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三 温糖、○無塩バター、○生クリー ム、あわ、砂糖	〇りんご、にんじん、だいこん、キャ ベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
13 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 いちご	保育乳 誕生会ケーキ	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	〇いちご、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
14 木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ バイン缶	保育乳 チヂミ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚 肉、みそ、○しらす干し	米、○上新粉、パン粉、砂糖、○三 温糖、○ごま油、白ごま、油	〇バイン缶、たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん、しめじ、○コーン缶、コー ン缶、ピーマン、○にら、切り干しだいこ ん、黒きくらげ
15 金	お弁当会・お別れ遠足	保育乳 ブルーベリー蒸しパン		ホットケーキ粉、たまご	ブルーベリー
16 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ココアムース	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
18 月	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 りんご	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、押麦、○黒ご ま、片栗粉	〇りんご、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ
19 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜ピジナ炒め イナムドゥチ 黄桃	保育乳 芋かりんとう	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、付けドゥチみそ、ツ ナ油漬缶	○さつまいも、米、こんにやく、○黒 砂糖、○油、砂糖、油、○白ごま	〇もも缶、キャベツ、にんじん、チン ゲンサイ、ピーマン、干しいたけ、 ひじき、しょうが
20 水	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、 油、小麦粉、パン粉、○無塩バ ター、あわ	〇バナナ、にんじん、なめこ、こまつ な、ねぎ、切り干しだいこん
21 木	春 分 の 日				
22 金	スパゲティミートソース ブロッコリーごま和え キャベツスープ 黄桃	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油 揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、すりごま	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッ コリー、えのきたけ、○ごぼう、○赤ピーマ ン、グリーンピース、○ねぎ、干しいたけ、○ ひじき
23 土	卒園式 《通常保育》ごはん 豚汁	保育乳 パン	豚肉	米、小麦粉、砂糖、バター	にんじん、ねぎ、大根、こんにやく
25 月	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 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚 肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、○たまねぎ、こまつな、し めじ、コーン缶、○赤ピーマン、○に ら
26 火	麦ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○三温糖、押麦、片栗粉、 砂糖、すりごま	〇りんご、キャベツ、しめじ、にんじ ん、こまつな
27 水	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま 油、片栗粉	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、○かぼ ちゃ、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、切り 干しだいこん、グリーンピース、干しいたけ、 ○ハンダマ、ひじき
28 木	修了式 お楽しみバイキング♪				
29 金	新年度準備期間				
30 土	家庭保育協力願ひ				

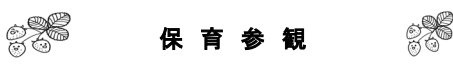
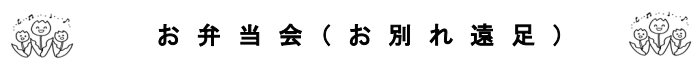
☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



3月離乳食こんだて表①

2019年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
2	土	 保育参観						
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参アロケアホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜ひじき煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	りんご、キャベツ、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
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、食パン	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豚肉	さつまいも、米	りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ブロッコリータマネギ人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏の豆乳煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調製豆乳、鶏肉	米、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
14	木	 お弁当会(お別れ遠足)						
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※16日以降は裏面



3月離乳食こんだて表②



2019年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マナキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、干しいたけ、ひじき
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マナキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
21	木	春分の日						
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツアロココペースト	煮込みバゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みバゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みバゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、ひじき
23	土	卒園式			ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参アロココペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏の豆乳煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、鶏ひき肉	米、じゃがいも	りんご、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキカボチャペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米	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、ひじき
29	金	新年度準備期間(家庭保育協力願ひ)						
30	土							

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます
 ☆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