



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  | 保育乳 おにぎり | 保育乳、豚肉 | 米、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 黄桃 | 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、○油揚げ、みそ、種菓子 | ○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖、 | もも缶、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○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 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 | 保育乳、卵、豚ひき肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○しらす干し | 米、○小麦粉、○上新粉、油、砂糖、白ごま、○三温糖、○ごま油、ごま油 | にんじん、○こまつな、オレンジ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○にら、しょうが |
| 5 水 | ごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー ジャが芋みそ汁 バナナ | 保育乳 りんご蒸しケーキ | 保育乳、白身魚(キング)、みそ、○調製豆乳、三枚肉、○卵、油揚げ | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、こんにゃく、○油、砂糖、油、白ごま、ごま油 | ○バナナ、○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 タンカン | 保育乳 田芋スウィートポテト | 保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵 | 米、○田芋、○さつまいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖 | ○タンカン、にんじん、だいこん、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、○ツナ油漬缶、しらす干し、みそ | ○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖 | だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり |
| 8 土 | カレーうどん 黄桃  | 保育乳 ジャムパン | 保育乳、豚肉 | パン、ジャム、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 パン缶 | 保育乳 芋てんぶら | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉 | ○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、砂糖、油 | ○パン缶、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、○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、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○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、○ツナ油漬缶 | 米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○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 いちご | 保育乳 ブラウニー | 保育乳、さけ、○卵、豚肉、みそ | 米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、はるさめ、マヨネーズ、○コーンフレーク、押麦、すりごま、油、○粉糖 | ○いちご、だいこん、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  | 保育乳 ココアムース | 保育乳、豚ひき肉 | 米、片栗粉、砂糖、ココア | 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 かぼちゃカレースープ クラッカー | 保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ | 米、しらす、○じゃがいも、砂糖、ごま油、油、○生クリーム | ○かぼちゃ、キャベツ、○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 | 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 タンカン | 保育乳 みそポーポー | 保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ | 米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖 | ○タンカン、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、○しょうが |
| 19 水 | ☆ お弁当会 ☆ | 保育乳 ジャムスコーン 黄桃 | 保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵 | ○強力粉、○無塩バター、○三温糖 | ○もも缶、○マーマレード |
| 20 木 | 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、○ツナ油漬缶 | 米、○ロールパン、○じゃがいも、○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、パン缶、ピーマン、○きゅうり、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ |
| 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、○豚肉 | ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖、すりごま | ○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ピーマン、○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 パン缶  | 保育乳 クッキー | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ | 米、油、小麦粉、砂糖 | パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく |
| 24 月 |  振替休日  | | | | |
| 25 火 | あわごはん 鶏のみそ焼き 切干大根の和え物 五目汁 オレンジ | 保育乳 芋かりんとう | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ | ○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油 | ○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん |
| 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、○卵、○調製豆乳 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○りの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、○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 | 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 タンカン | 保育乳 ストーンクッキー | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○きな粉、○牛乳 | 米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油 | ○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、○レーズン、ひじき |
| 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、○しらす干し | ○米、スパゲティ、砂糖、○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、○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  | 保育乳 バナナケーキ | 保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶 | 米、小麦粉、砂糖 | にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、バナナ |

☆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