



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 (○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 |
| 2月 | ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーごま和え 豚汁 バナナ | 保育乳 ホットケーキ | 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、 だいこん、ごぼう、長ねぎ |
| 3火 | ちらし寿司 鶏のパン煮 おかか和え すまし汁 いちご | (カルピス ひなあられ) 三色だんご 保育乳 | 保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、 さけ、でんぶ | 米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、○紅 芋、焼ふ | ○いちご、にんじん、パイナップル、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん びょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわか め |
| 4水 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ タンカン | 保育乳 芋くずてんぷら | 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、だいこん、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 |
| 5木 | 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 |
| 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 | 保育乳 ジャムパン | 保育乳、パン | 米、油、砂糖、片栗粉、ジャム | パン缶、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが |
| 9月 | たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き おかか和え 大根スープ 黄桃 | 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、○強力粉、○無塩バター、○三 温糖 | ○もも缶、だいこん、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 バナナ | 保育乳 切干し大根ヒヤチマ | 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、○切り干しだいこん |
| 11水 | ☆ お弁当会 ☆ | 保育乳 黄桃 蒸しパン | 保育乳、○卵 | ○ホットケーキミックス | ○もも缶 |
| 12木 | ピピンパ 春雨野菜スープ オレンジ | 保育乳 さつま芋蒸しケーキ | 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 | オレンジ、○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 |
| 13金 | ベジタブルカレー ウィンナー キャベツの昆布和え パン缶 | 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、かほ ちや、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ、パン缶 |
| 14土 | 煮込みうどん バナナ | 保育乳 みそおにぎり | 豚肉、保育乳、みそ | ○米、ゆでうどん、さとう | バナナ、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ |
| 16月 | 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 | ○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 |
| 17火 | 麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐みそ汁 黄桃 | 保育乳 サーターアンダギー | 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、だいこん、もやし、にんじん、 こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干し だいこん、黒きくらげ、塩こんぶ |
| 18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、しらたき、砂糖、○ 砂糖、ごま油、○油、片栗粉、油 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、○ト マトペースト、○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、 きゅうり、切り干しだいこん、○にんに く、しょうが |
| 19木 | 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 オレンジ | 保育乳 人参のケーキ | 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 |
| 20金 | 春分の日 | | | | |
| 21土 | 卒園式 | | | | |
| 23月 | あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ パン缶 | 保育乳 スイートポテト | 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、だいこん、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 |
| 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 | 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 |
| 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 バナナ | 保育乳 シリアルパー | 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 | お楽しみバイキング | | | | |
| 28土 | わかめおにぎり 豚汁 | 保育乳 ホットドック | 豚肉、みそ、保育乳、ウィンナー | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス | にんじん、ごぼう、わかめふりかけ |
| 30月 | 新年度準備期間 | | | | |
| 31火 | 新年度準備期間 | | | | |

☆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