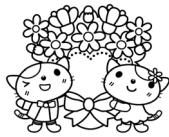


# 3月献立表



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			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(○はおやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1 金	ちらし寿司 鶏のパイン煮 ごま和え すまし汁	〈カルビス ひなあられ〉 三色だんご いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、 ○カルビス、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	○いちご、にんじん、パイン缶、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん ぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわ かめ	
2 土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティー、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	
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	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 けだくうみそ、○卵	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂 糖、押麦、○油、油	○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	保育乳 サーティーアンダギー <sup>りんご</sup>	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	○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	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	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、○ビーマン、ねぎ、にんにく、 しょうが	
7 木	<b>お弁当会</b>		保育乳 黄桃のタルト	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラ ニュー糖、○強力粉	
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 パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピ ーマン、にんにく	
11 月	たきこみごはん 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 オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○フレー 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	○オレンジ、にんじん、もやし、こまつ な、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	
12 火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スويートポテト りんご	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	○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	キヤロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 誕生会ケーキ いちご	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	
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	保育乳 チヂミ パイン缶	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	○パイン缶、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、切り干したいこ ん、黒さくらげ	
15 金	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、ウインナー、○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	
16 土	<b>卒園式</b> 《通常保育》五目おにぎり			豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒き くらげ
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	保育乳 オートミールクッキー <sup>りんご</sup>	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	○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 野菜ビジキ炒め イナムドウチ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、けだくうみそ、ツナ 油漬缶	○さつまいも、米、こんにゃく、○黒 砂糖、○油、砂糖、油、○白ごま	○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	保育乳 シリアルバー バナナ	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	○バナナ、にんじん、なめこ、こまつ な、ねぎ、切り干したいこん	
21 木	<b>春 分 の 日</b>					
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	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、スパゲティー、砂糖、すりごま	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、グリン ピース、ねぎ、干しいたけ、○ひじき	
23 土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり オレンジ		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	
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	保育乳 ショートブレッド <sup>りんご</sup>	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	○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 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま油、 片栗粉	○もも缶、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、 切り干したいこん、グリンピース、干しいた け、○ハンダマ、ひじき	
28 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆 乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小 麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○バイン缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、えのきた け、ピーマン、○レーズン、ひじき	
29 金	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、米、じゃがいも、油、砂糖、片 栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○にんじん、 ねぎ、○塩こんぶ、黒さくらげ、カットわ かめ	
30 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ	

☆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