



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 (O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	〈カルピス ひなあられ〉 三色だんご いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、O絹ごし豆腐、 Oカルピス、さけ、でんぶ	米、O白玉粉、O砂糖、砂糖、すり ごま、O紅芋、焼ふ、Oひなあられ かめ	O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 びょう(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、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 鮭の北海道	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 イモトウチ、O卵	米、O小麦粉、じゃがいも、O黒砂 糖、押麦、O油、油	O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 サーターアングー りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O卵、み そ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、しらたき、O砂糖、O 油、砂糖、Oラード、ごま油、油	O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 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、卵、Oツナ油漬缶、 みそ	米、O食パン、O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、Oコーン缶、O赤ピーマン、 O黄ピーマン、Oピーマン、ねぎ、にんにく、 しょうが	
7 木	お弁当会		保育乳 黄桃のタルト	保育乳、O卵	O小麦粉、O無塩バター、Oグラ ニュー糖、O強力粉	Oもも缶
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、Oツナ 油漬缶、Oみそ	沖縄そば、O米、O三温糖、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、O味付けのり	
9 土	ドライカレー バイン缶		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	たきごみごはん 鶏肉のマーメレード焼き 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、Oブレ ンヨーグルト、O卵、Oきな粉	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩 バター、O三温糖、すりごま	O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 メレード、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 スイートポテト りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、O卵、油揚げ	Oさつまいも、米、油、片栗粉、O三 温糖、O無塩バター、O生クリ ム、あわ、砂糖	O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	保育乳 誕生会ケーキ いちご	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、O 卵、鶏もも肉、O牛乳、ツナ油漬缶、 粉チーズ	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、O 無塩バター、マカロニ、O生クリ ム、小麦粉、無塩バター、O砂糖	O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 バイン缶	保育乳、鶏ひき肉、O調製豆乳、豚 肉、みそ、Oしらす干し	米、O上新粉、パン粉、砂糖、O三 温糖、Oごま油、白ごま、油	Oバイン缶、たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん、しめじ、Oコーン缶、コー ン缶、ピーマン、Oにら、切り干しだい こん、黒きくらげ	
15 金	ベジタブルカレー ウィナー キャベツの昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィナー、Oきな 粉	米、Oロールパン、じゃがいも、O砂 糖、O油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かほ ちや、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ	
16 土	卒園式			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 りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、O卵、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O黒 砂糖、Oオートミール、押麦、O黒ご ま、片栗粉	O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 野菜ヒジキ炒め イナムドゥチ	保育乳 羊かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、イモトウチみそ、ツナ 油漬缶	Oさつまいも、米、こんにやく、O黒 砂糖、O油、砂糖、油、O白ごま	O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 シリアルパー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、Oコーンフレーク、 油、小麦粉、パン粉、O無塩バ ター、あわ	O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	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、O鶏もも肉、油 揚げ	O米、スパゲティ、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、Oごぼう、O赤ピーマン、グリ ンピース、Oねぎ、干しいたけ、Oひじき	
23 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 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、O豚 肉	Oゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、O油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、Oたまねぎ、こまつな、し めじ、コーン缶、O赤ピーマン、O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 りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ちくわ、O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩 バター、O三温糖、押麦、片栗粉、 砂糖、すりごま	O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、O小麦粉、O油、砂糖、ごま油、 片栗粉	Oもも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、O かぼちゃ、Oたまねぎ、きゅうり、Oコーン缶、 切り干しだいこん、グリーンピース、干しいた け、O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 バイン缶	保育乳、白身魚(キング)、O調製豆 乳、豚肉	米、O小麦粉、O油、O三温糖、小 麦粉、揚げ油、Oライ麦粉、油	キャベツ、O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、O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	O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、Oにんじん、ね ぎ、O塩こんぶ、黒きくらげ、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