



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 (○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 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、たまねぎ、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	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、	たいこん、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 黄桃	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、○もも缶、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 クーブリチー じゃが芋みそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	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、切り干したいこん
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	保育乳 田芋スウィートポテト タンカン	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、切り干したいこん、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、たまねぎ、こんぶ、○味付けのり
8 土	カレーうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリンピース
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	保育乳 芋てんぶら パイン缶	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	○パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、きゅうり、生しいたけ、切り干ししたいこん、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、切り干ししたいこん、ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
13 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、○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	保育乳 プラウニー いちご	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、○粉類	○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、たまねぎ、ピーマン
15 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	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、しらたき、○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	保育乳 みそポーポー タンカン	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	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、オキゅうり、コーン缶、黒きくらげ、干ししいたけ
20 木	☆ お弁当会 ☆				
21 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ 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、あおりのり、だしこんぶ
22 土	マーぼー豆腐どんぶり パイン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、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	保育乳 芋かりんとう オレンジ	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、切り干ししたいこん
26 水	ウツチンライス 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、卵、○調製豆乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、オリの甘露煮、○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	保育乳 ストーンクッキー タンカン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○さな粉、○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、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、スパゲティー、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、○大根葉ふりかけ、グリンピース
29 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのき、ねぎ、カットわかめ

☆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