



2月献立表



2021年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (○は午後おやつ)	材料名		(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
1月	あわごはん 鶏のみそ焼き 切り干し大根の和え物 五目汁	保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、だいこん、こまつな、○かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん、○もも缶	
2火	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子(節分) 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、◎豆菓子	○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖、	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	
3水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、油、○黒ごま	○もも缶、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき	
4木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー パイナップル	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、○パイナップル、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	
5金	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○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、黒くらげ	
6土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
8月	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	
9火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め タンカン	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、油、小麦粉、○油	タンカン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら	
10水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参のケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、○白ごま	○りんご、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	
11木	建 国 記 念 の 日					
12金	ごはん 松風焼き ナムル イナムドゥチ	保育乳 りんごきんとん せんべい	保育乳、鶏ひき肉、カステラかまぼこ、三枚肉、豚肉、けつろみそ、みそ	米、○さつまいも、こんにゃく、○砂糖、パン粉、砂糖、ごま油、白ごま	たまねぎ、○りんご、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき	
13土	カレーおにぎり 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
15月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、すりごま、油、○粉糖	○いちご、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら	
16火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンブキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
17水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 ミートサンド	保育乳、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ油、○三温糖	もやし、○にんじん、にんじん、しめじ、こまつな、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	
18木	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ジャムポーポー ジュース	保育乳、○調製豆乳	○小麦粉、○砂糖、○油	○野菜ジュース、○マーマレード
19金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	タンカン、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが	
20土	そぼろどんぶり パイナップル		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイナップル、にんじん、コーン缶、しょうが	
22月	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつまいもみそ汁	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、豚肉、挽きわり納豆、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○りんご、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	
23火	天 皇 誕 生 日					
24水	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーツナ和え	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ	
25木	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、黒くらげ、干しいたけ、にんにく	
26金	ウッテンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ワカメスープ	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、○砂糖	たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、クリームコーン缶、カットわかめ	
27土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが	

☆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