



☆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

3月献立表



宜野湾市 子育て支援課

2021年03月

日付	献立名	おやつ (〇は午後おやつ)	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(〇は午後おやつ材) 体の調子を整えるもの
1月	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干大根ピリヤーチー バナナ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、すりごま	〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、〇にら、〇切り干しだいこん、カットわかめ
2火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 大学いも りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、はるさめ、押麦、〇揚げ油、砂糖、油、〇黒ごま、片栗粉	〇りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
3水	ちらし寿司 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え すまし汁	(カルピス、ひなあられ) イチゴ蒸しケーキ いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽、さけ、〇調製豆乳、〇卵、でんぷ	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇油、〇砂糖、焼ふ	〇いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、〇いちごジャム、いんげん、マーマレード、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え 大根みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、〇きな粉、ちくわ	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	〇オレンジ、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
5金	沖縄そば ごま和え タンカン	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	沖縄そば、〇米、〇三温糖、砂糖、すりごま	タンカン、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、〇味付けのり
6土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
8月	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、マヨネーズ、はるさめ、〇紅芋、油、砂糖、小麦粉	〇オレンジ、だいこん、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
9火	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、〇卵、みそ	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、油、砂糖	〇りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
10水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ	米、〇米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、もやし、こまつな、〇にんじん、長ねぎ、〇ピーマン、ごぼう、しょうが
12金	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツのツナ和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、〇きな粉	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇砂糖、〇揚げ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ
13土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
15月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、サラダ用スパゲティ、〇揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	〇りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
16火	ごはん 鮭フライ プロッコリーひじき炒め ジャガイもみそ汁	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、〇コーンフレーク、揚げ油、小麦粉、パン粉、〇無塩バター、油	〇バナナ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
17水	たきこみごはん 鶏肉の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖	にんじん、もやし、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、ねぎ、〇ピーマン、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
18木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黄桃のタルト	保育乳、〇卵	〇小麦粉、〇無塩バター、〇グラニュー糖、〇強力粉	〇もも缶
19金	インディアンスパゲティ プロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、〇しらす干し	〇米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、〇白ごま、油	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく
20土	春 分 の 日				
22月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 青菜スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇鶏もも肉、油揚げ、みそ、〇粉チーズ	米、じゃがいも、〇マカロニ、砂糖、〇砂糖、ごま油、〇油、油、片栗粉	こまつな、長ねぎ、〇トマトペースト、〇たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき、〇にんにく
23火	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 サーターアランダギー 黄桃	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、〇卵、イタドリみそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇揚げ油、押麦、油、〇ラード	〇もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
24水	ごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 豆腐すまし汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、こんにやく、〇コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、〇レーズン、切り干しだいこん
25木	キャロットライス マカロニグラタン プロッコリーサラダ 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、〇卵、鶏もも肉、〇牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、無塩バター、〇砂糖	〇いちご、プロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
26金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、〇豚肉、みそ、しらす干し	〇米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、〇にんじん、〇たまねぎ、えのきたけ、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、こんぶ
27土	卒園式				
29月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 パンキンスープ クラッカー	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、〇生クリーム、砂糖、油、ごま油	〇かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、〇たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、〇クリームコーン缶、生しいたけ、ひじき
30火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド パイナップル	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、〇パイナップル、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
31水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ		保育乳、豚肉、沖縄豆腐	〇米、じゃがいも、米、油、〇白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ