



## 3月献立表

2021年03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	熱と力になるもの	(○)は午後おやつの材料 体の調子を整えるもの
1月 1日	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤーチーバナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、 すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、○にんじん、○にら、○切り干し大根、カットわかめ
2月 2日	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	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○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月 3日	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	(カルビス、ひなあられ) イチゴ蒸しケーク いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽、さけ、○調製豆乳、○卵、でんぶ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、 ○砂糖、焼ふ	○いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いちじゅう、いんげん、マーマレード、ねぎ、かんびょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4月 4日	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、○ブレンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
5月 5日	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、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○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、○味付けのり
6月 6日	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、ビーマン、しょうが
7月 7日	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、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 マヨネーズ、はるさめ、○紅芋、油、 砂糖、小麦粉	○オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、ピーマン
8月 8日	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スワイートポテト りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、砂糖	○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
9月 9日	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーク りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
10月 10日	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、○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、○たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが
11月 11日	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、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、○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
12月 12日	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
13月 13日	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 芋こんぶら りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティー、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	○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
14月 14日	ごはん 鮭フライ プロッコリーひじき炒め 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、揚げ油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
15月 15日	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、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○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)、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、○ピーマン、干しいたけ、しうが、カットわかめ
16月 16日	☆ お弁当会 ☆	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	○もも缶
17月 17日	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、○しらす干し	○米、スパゲティー、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
18月 18日	20日 春分の日	☆	春分の日	☆	☆
19月 19日	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、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、油、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトベースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切り干し大根、干しいたけ、にんにく、ひじき、○にんにく
20月 20日	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 サーダー アンダギー <sup>黄桃</sup>	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、けむりチーズ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、油、○ラード	○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
21月 21日	ごはん 魚のみそ焼き クーブリチー 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、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、こんにゃく、○コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきだけ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干し大根
22月 22日	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 誕生会ケーク 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、えのきだけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
23月 23日	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、ウインナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、えのきだけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、こんぶ
24月 24日	卒園式	☆			
25月 25日	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、○調製豆乳、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、油、ごま油	のかほら、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、もやし、こまつな、えのきだけ、○クリームコーン缶、じひき
26月 26日	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 パイント缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パイント缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干し大根、黒きくらげ、しうが
27月 27日	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	○米、じゃがいも、米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきだけ、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
28月 28日					
29月 29日					
30月 30日					
31月 31日					