



3月献立表



2022年3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火	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ	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、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ
2水	ごはん 魚のみそ焼き クービイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ストーンクッキー りんご	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、こんにやく、○コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干しだいこん
3木	ちらし寿司 鶏肉のマーレード焼き おかか和え すまし汁	(カルピス ひなあられ) いちご蒸しケーキ いちご 保育乳	保育乳、鶏肉、ツナ油漬缶、○調製豆乳、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、○いちごジャム、○トマトジュース、いんげん、マーレード、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4金	みそすき井 ごま和え タンカン	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、○米、しらす、砂糖、すりごま、片栗粉、油	タンカン、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、○たけのこ(ゆで)、ごぼう、○黄ピーマン、○ねぎ、○ひじき、しょうが
5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
7月	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、○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
8火	ごはん 鮭フライ ブ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、○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
9水	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナポテトパン (トースト)	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、こんぶ
10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 パン缶	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、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	○パン缶、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
11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、○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
12土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
14月	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
15火	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ピーマン
16水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	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、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
17木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ビスケット りんごジュース	保育乳	ビスケット	りんごジュース
18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、○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
19土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
21月	春 分 の 日				
22火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ
23水	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 みそポポー 黄桃	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、ごま油、油、○油、片栗粉	○もも缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、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、○しょうが
24木	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、○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、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
25金	スパゲティミートソース キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、干しいたけ、○塩こんぶ
26土	卒園式				
28月	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 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、イナムトウみそ	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
29火	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 パンブキンスープ 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	○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○クリームコーン缶、生しいたけ、ひじき
30水	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(コア) パン缶	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、○パン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
31木	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 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○しらす干し	○米、じゃがいも、米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○わかめふりかけ、黒きくらげ、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