



# 3月献立表



2024年03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金	ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き おかか和え すまし汁	(カルピス ひなあられ) ひな祭り蒸しケーキ いちご 保育乳	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○こしあん(生)、でんぶ、○カルピス	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、○砂糖、焼ふ、○ひなあられ	○いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、○いちごジャム、マーメイド、ねぎ、○トマトジュース缶、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
2土	昆布ごはん 鶏と春雨のスープ		鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
4月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スウィートポテト りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、あわ、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○マーメイド、しょうが
5火	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉(もも)、ウィンナー、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、和風ドレッシング、○砂糖、○揚げ油	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす
6水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 甘納豆スコーン タンカン	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、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖	○タンカン、だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな
7木	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 ショートブレッド パイ缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、○パイ缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
8金	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 人参青菜おにぎり	保育乳、さけ、みそ	○米、米、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、パン粉、油	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、しめじ、○青菜ふりかけ、ひじき
9土	そぼろどんぶり パイ缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイ缶、にんじん、コーン缶、しょうが
11月	麦ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 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、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ
12火	ごはん マーボー豆腐 ナムル じゃが芋スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○豚肉、油揚げ、みそ	○米、米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、片栗粉	長ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、○ピーマン、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき
13水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、○鶏もも肉、油揚げ、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく
14木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、油揚げ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油、油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイ缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
15金	沖縄そば おかか和え 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	タンカン、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、○味付けのり
16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
18月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 大根みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、○油、○黒砂糖、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、だいこん、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
19火	あわごはん 魚のみそ焼き クーペイリチー 青菜すまし汁	保育乳 芋てんぶら オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、こんにゃく、○揚げ油、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
20水					
21木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 せんべい バナナ	保育乳	○せんべい	○バナナ
22金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、干しいたけ、○塩こんぶ、ひじき、にんにく
23土	卒園式				
25月	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 チヂミ オレンジ	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○上新粉、押麦、油、○三温糖、○ごま油	○オレンジ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、○コーン缶、ピーマン、ねぎ、○にら、塩こんぶ
26火	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、揚げ油、はるさめ、片栗粉、○紅芋粉、油	○もも缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
27水	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ	保育乳 ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、砂糖、油	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、○コーン缶、こんぶ、ひじき
28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 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア) いちご	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶、沖縄豆腐	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、和風ドレッシング、油、パン粉、焼ふ(星の麩)、○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、カットわかめ
29金	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 ビスケット ジュース	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、パン粉、あわ、砂糖、油、白ごま、ビスケット	○ジュース、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ
30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

☆ 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