



2月献立表



2023年02月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 献立名 | おやつ | 材料名 (〇はおやつ材料) | | |
|-----|--|--------------------------|--|--|---|
| | | | 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水 | ごはん 鮭のみそ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 | 保育乳 人参ケーキ りんご | 保育乳、さけ、〇卵、みそ、豚肉 | 米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇砂糖、はるさめ、砂糖、 油、〇白ごま、白ごま、ごま油 | 〇りんご、キャベツ、〇にんじん、に んじん、たまねぎ、こまつな、えのき たけ、ピーマン |
| 2木 | ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ | 保育乳 焼きそば | 保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚 肉 | 〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、 油、小麦粉、〇油 | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブ ロccoli、〇キャベツ、しめじ、こ まつな、コーン缶、〇赤ピーマン、 〇にん |
| 3金 | 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、〇油揚げ、みそ | 〇米、米、〇三温糖、油、〇白ご ま、砂糖 | だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、に んじん、〇にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマ ン、長ねぎ、〇ひじき、しょうが、〇味付けの り |
| 4土 | マーボー豆腐どんぶり オレンジ | | 沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ | 米、油 | オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく |
| 6月 | 麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 | 保育乳 田芋蒸しケーキ タンカン | 保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあ ん(生) | 米、〇ホットケーキ粉、〇田芋、 〇さつまいも、〇油、〇砂糖、押麦、 ごま油、砂糖 | 〇タンカン、にんじん、だいこん、もや し、ピーマン、コーン缶、鳥にんじん、ね ぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こ んぶ |
| 7火 | ごはん タンドリーチキン おかか和え さつま芋みそ汁 | 保育乳 ジャムスコーン りんご | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、プレーン ヨーグルト、〇プレーンヨーグルト、 みそ、〇卵 | 米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩 バター、〇三温糖 | 〇りんご、にんじん、もやし、こまつ な、ごぼう、〇ブルーベリージャム、 長ねぎ、にんにく |
| 8水 | 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、〇鶏もも 肉、みそ | じゃがいも、〇米、米、揚げ油、油、 三温糖、片栗粉 | たまねぎ、こまつな、にんじん、〇にんじん、 しめじ、〇ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマ ン、切り干しだいこん、〇ねぎ、しょうが、〇ひ じき、カットわかめ |
| 9木 | カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ | 保育乳 ツナコーンパン | 保育乳、豚肉、ウィナー、〇ツナ 油漬缶 | 米、〇食パン、じゃがいも、和風ド レッシング、〇マヨネーズ | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、〇コーン缶、〇赤ピーマン、 〇黄ピーマン、〇ピーマン |
| 10金 | 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 りんご | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 卵、〇牛乳 | 米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒 砂糖、〇オートミール、小麦粉、揚 げ油、油、〇黒ごま | 〇りんご、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 |
| 11土 | 🌸🌸🌸🌸🌸 建 国 記 念 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸 | | | | |
| 13月 | ピビンバ 豆腐スープ タンカン | 保育乳 パンプキンスープ クラッカー | 保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄 豆腐、みそ | 米、〇じゃがいも、〇生クリーム、ご ま油、白ごま、砂糖 | タンカン、こまつな、にんじん、〇たま ねぎ、〇かぼちゃ、もやし、コーン缶、キャ ベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にん じく、しょうが |
| 14火 | あわごはん 魚のパン粉焼き 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)、〇卵、豚 肉 | 米、〇砂糖、〇小麦粉、〇無塩バ ター、マヨネーズ、〇コーンフレー ク、あわ、パン粉、油、〇粉糖 | 〇いちご、キャベツ、だいこん、こまつ な、もやし、にんじん、クリーム コーン缶、えのきたけ、もずく、にら |
| 15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、〇鶏ひき肉、沖縄豆腐、ち くわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶 | 米、〇ロールパン、小麦粉、揚げ 油、〇三温糖 | もやし、にんじん、こまつな、〇にんじん、しめ じ、〇たまねぎ、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 |
| 16木 | ☆ お 弁 当 会 ☆ | | | | |
| 17金 | インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ | 保育乳 人参昆布おにぎり | 保育乳、調製豆乳、豚肉、ツナ油漬 缶 | 〇米、スパゲティ、じゃがいも、無 塩バター、小麦粉、油 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、ピーマン、〇にんじん、〇 塩こんぶ、にんにく |
| 18土 | そぼろどんぶり オレンジ | | 豚ひき肉 | 米、油 | オレンジ、こまつな、にんじん、コー ン缶、しょうが |
| 20月 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ | 保育乳 さつま芋のポテトフライ 黄桃 | 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、〇揚げ油、押 麦、砂糖、油、片栗粉、〇砂糖 | 〇もも缶、だいこん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、干しいたけ、しょうが |
| 21火 | ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ | 保育乳 じゃこトースト | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇ピ ザ用チーズ、〇しらす干し、油揚 げ、みそ | 米、〇食パン、じゃがいも、〇マ ヨネーズ、はるさめ、三温糖、ごま 油、油、砂糖、片栗粉 | こまつな、長ねぎ、にんじん、〇た まねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、 黒きくらげ、干しいたけ、にんにく |
| 22水 | ウッチャンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ ワカメスープ | 保育乳 抹茶ケーキ | 保育乳、豚ひき肉、〇卵、沖縄豆 腐、卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶 | 米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇りの甘 露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、マヨネ ーズ、マカロニ、パン粉、砂糖、油、〇砂糖 | ブロッコリー、たまねぎ、えのきた け、にんじん、きゅうり、ねぎ、カット わかめ |
| 23木 | 🌸🌸🌸🌸🌸 天 皇 誕 生 日 🌸🌸🌸🌸🌸 | | | | |
| 24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、〇米、砂糖、〇白ご 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、 〇わかめふりかけ、しょうが |
| 25土 | ピラフ 豆腐スープ | | 沖縄豆腐、豚肉(肩ロース) | 米 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、カッ トわかめ |
| 27月 | ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 | 保育乳 ココアちんすこう オレンジ | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ | 米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラド ド、油、砂糖 | 〇オレンジ、にんじん、キャベツ、た まねぎ、こまつな、えのきたけ、生し いたけ、切り干しだいこん |
| 28火 | ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 | 保育乳 みそポーポー バナナ | 保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄 豆腐、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂 糖、〇油 | 〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ブロッコリー、えのきたけ、 〇しょうが、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