



3月献立表



2023年03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	あわごはん 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 ストーンクッキー りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バ ター、〇砂糖、揚げ油、はるさめ、 〇コーンフレーク、あわ、片栗粉、油	〇りんご、にんじん、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、ピーマン、〇レーズ ン
2 木	みそすき丼 ツナ和え タンカン	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇鶏もも 肉、みそ、シーチン缶	米、〇米、しらたき、砂糖、片栗粉、 油	タンカン、にんじん、たまねぎ、もやし、こ まつな、長ねぎ、〇たけのこ(ゆで)、ごぼ う、〇黄ピーマン、〇ねぎ、〇ひじき、しよ うが
3 金	ちらし寿司 鶏肉のマーレード焼き おかかかえ すまし汁	(カルピス ひなあられ) 桃色蒸しケーキ いちご 保育乳	〇保育乳、鶏もも肉、シーチン缶、 〇調製豆腐、〇こしあん(生)、でんぶ	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、〇トマトソース、いんげん、 ママー 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 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
6 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、シーチン缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、はるさ め、押麦、〇揚げ油、砂糖、油、片栗 粉	〇りんご、たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、コーン缶、ねぎ、しよ うが、カットわかめ
7 火	ごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒 砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	〇オレンジ、だいこん、キャベツ、も やし、にんじん、こまつな、えのきた け、もずく、ねぎ
8 水	《ハッピー》 キャロットライス ミートローフ 鶏肉唐揚げ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ いちご	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、鶏もも 肉	米、パン粉、油、焼ふ、和風ドレッシ ング、〇ケーキ(市販)	〇いちご、ブロッコリー、たまねぎ、に んじん、コーン缶、赤ピーマン、生し いたけ、ねぎ
9 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 クラッカー りんごジュース	保育乳	〇クラッカー	〇りんごジュース
10 金	沖縄そば おかかかえ 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	タンカン、にんじん、キャベツ、こまつ な、ねぎ、〇味付けのり
11 土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
13 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかかかえ 鶏肉スープ	保育乳 スウィートポテ 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、もや し、にんじん、こまつな、しめじ、たけ のこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
14 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、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、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 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、〇プレーンヨーグルト、みそ、 〇卵、シーチン缶、〇きな粉	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三 温糖、片栗粉、砂糖	〇タンカン、だいこん、にんじん、しめ じ、キャベツ、こまつな
16 木	あわごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 青菜すまし汁	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、三枚肉、〇卵、〇牛乳、みそ	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、こんにやく、あわ、砂糖、 〇砂糖、油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、え のきたけ、刻みこんぶ、切り干しだい ごん
17 金	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツおかかかえ	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇きな粉	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇砂 糖、〇揚げ油、和風ドレッシング	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
18 土	卒園式 《通常保育》五目おにぎり 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒きく らげ、カットわかめ
20 月	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、シー チン缶、油揚げ	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、三温糖、片栗粉	〇りんご、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
21 火	🌸🌸🌸🌸🌸 春 分 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
22 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、〇調製豆 乳、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、 〇油、〇黒砂糖、砂糖、片栗粉、油	〇バナナ、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
23 木	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、 しらす干し、〇ピザ用チーズ、〇シー チン缶	米、〇食パン、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、えの きたけ、〇たまねぎ、〇ピーマン、ね ご、コーン缶、こんぶ
24 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	〇米、スパゲティ、砂糖、油	たまねぎ、スパゲティ、キャベツ、こまつ な、もやし、えのきたけ、干しいた け、〇塩こんぶ、ひじき
25 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
27 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、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 〇卵、イドメかつみそ	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 ごん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
28 火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう パイン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、シー チン缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、 〇紅芋、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、〇パイン缶、にんじん、こまつ な、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマ ン、切り干しだいごん、黒きくらげ、しょうが
29 水	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 おかかかえ キャベツすまし汁	保育乳 カレーポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇シーチ ン缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、 〇マヨネーズ、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もや し、こまつな、えのきたけ、〇にんじ ん、〇たまねぎ、生しいたけ
30 木	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、 〇豚肉、油揚げ、みそ	〇米、米、じゃがいも、砂糖、油、片 栗粉	長ねぎ、〇にんじん、〇たまねぎ、こまつな、 にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、 〇ピー マン、切り干しだいごん、干しいたけ、 にんに く、ひじき
31 金	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかかか煮 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、〇しらす 干し	〇米、じゃがいも、米、油、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、 〇わかめふりかけ、黒きくらげ

☆ 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