



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		(◎は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1月	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー	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、えのきたけ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ
2火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ りんご	保育乳 大学いも	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水	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 いちご	保育乳 ひなあられ	保育乳、鶏手羽、さけ、でんぶ	米、焼ふ	○いちご、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)、ひょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4木	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	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、プロッコリー、マヨネーズ、はるさめ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
5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
6土	もずくどんぶり すまし汁	保育乳 ビスケット	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
8月	たきこみごはん 鶏肉の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁 黄桃	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、しょうが、カットわかめ、黄桃
9火	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、○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
10水	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐すまし汁 オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	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	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みごんぶ、○レーズン、切り干しだいこん
11木	みそすき丼 ごま和え オレンジ すまし汁	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
12金	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツのツナ和え パン缶	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、パン缶
13土	五目おにぎり 豆腐スープ	保育乳 蒸しカステラ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ
15月	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 りんご	保育乳 芋てんぷら	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、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、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
16火	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 バナナ	保育乳 シリアルバー	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、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき、油
17水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黄桃ホットケーキ	保育乳、○卵	○無塩バター、○グラニュー糖、○ホットケーキ粉	○もも缶
18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 オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	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、○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
19金	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 パン缶	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、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、プロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく、パン缶
20土	春 分 の 日				
22月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 青菜スープ オレンジ	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、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、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、○にんにく、オレンジ
23火	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁 黄桃	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、イナムツチみそ	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
24水	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 いちご	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、マカロニ、小麦粉、無塩バター	○いちご、プロッコリー、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木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	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、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
26金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮 パン缶	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、○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、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、ごんぶ、パン缶
27土	卒園式 《通常保育》ドライカレー すまし汁	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、保育乳	米、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
29月	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 黄桃	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	○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、黄桃
30火	中華どんぶり 切干大根の和え物 すまし汁 パン缶	保育乳 ショートブレッド	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	○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水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ オレンジ	保育乳 菓子パン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、油、○菓子パン、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、黒きくらげ、カットわかめ、オレンジ

☆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



3月離乳食こんだて表①



2021年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
2火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
3水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
4木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
5金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
6土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、にんじん
8月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
9火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	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、ピーマン
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
10水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
11木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ピーマン、ごぼう
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
12金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参タマネギキャベツホトペー	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、じゃがいも	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
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク 野菜ペーストサンド			
13土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
15月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	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
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
16火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーホトペー	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



3月離乳食こんだて表②



2021年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
17	水	お弁当会				ミルク	米	にんじん、もやし、しめじ、こまつな、コーン缶、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
20	土	春分の日						
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、マカロニ	こまつな、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、切り干しいたけ、干しいたけ、ひじき
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ大根トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたけ、たまねぎ
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参キャベツトマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ねぎ
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ひじき
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、ピーマン、切り干しいたけ、たまねぎ
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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