

3月献立表

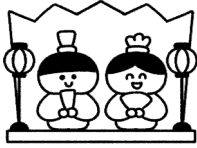


2024年03月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (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金	ちらし寿司 鶏肉のマーメレード焼き おかかお和え すまし汁 いちご	ひな祭りおやつ カルピス	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、鮭 フレーク、でんぶ、〇カルピス	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇油、 〇砂糖、焼ふ、〇ひなあられ	〇いちご、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 しいたけ、焼きのり、カットわかめ
2土	昆布ごはん ウィンナー 鶏と春雨のスープ パイナップル	保育乳 ビスケット	鶏もも肉、ウィンナー	米、はるさめ、ビスケット	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こん ぶ、パイナップル
4月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかかお和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、大豆水煮、みそ、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇 三温糖、あわ、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、〇マーメレード、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 すまし汁 オレンジ	保育乳 イチゴジャムサンド	保育乳、豚肉(もも)、ウィンナー	米、〇食パン、じゃがいも、和風ド レッシング、	オレンジ、にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、なす、〇イチゴ ジャム、ねぎ、わかめ
6水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、〇調整豆乳	〇ホットケーキ粉、油、砂糖、ココア パウダー、小麦粉	
7木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	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、ツナ油漬缶	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三 温糖、片栗粉、砂糖	バナナ、だいこん、にんじん、しめ じ、キャベツ、こまつな
8金	沖縄そば おかかお和え タンカン	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、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
9土	そぼろどんぶり ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉、ウィンナー	米、油、〇ホットケーキ粉、砂糖、無 塩バター、小麦粉	こまつな、パイナップル、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 じゃが芋スープ 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	〇さつまいも、米、〇砂糖、じゃが 芋、押麦、〇揚げ油、砂糖、油、〇 黒ごま、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、しょう が、カットわかめ
12火	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ バナナ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇豚 肉、油揚げ、みそ	〇米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、 油、片栗粉、じゃがいも	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、切り干しだいこん、 干しいたけ、にんにく、ひじき、バナナ
13水	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 オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇 卵、〇牛乳、ツナ油漬缶、沖縄豆腐	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無 塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小 麦粉、和風ドレッシング、油、パン粉、焼 ふ(星の型)、〇砂糖	オレンジ、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
14木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーひじき炒め ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、油、〇小麦粉、砂 糖、油、紅芋パウダー	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、ひじき、バナナ
15金	☆ リクエスト給食 ☆		保育乳、豚ひき肉、卵	米、じゃがいも、パン粉、油、〇ホッ トケーキ粉、小麦粉、無塩バター	いちご、にんじん、トマト、ブロッ コリー
16土	五目ごはん 豆腐スープ ウィンナー パイナップル	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー	米、ビスケット	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、カットわかめ、パイ ナップル
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 りんご	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、みそ、 ツナ油漬缶、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、サラダ用ス パゲティ、マカロニ、和風ドレッシング、〇 油、〇黒砂糖、あわ、油、三温糖、 片栗粉	〇りんご、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 クレープイリチー 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、三枚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、こん にゃく、〇揚げ油、あわ、砂糖、油、 白ごま、ごま油	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 いこん
20水	🌸🌸🌸🌸🌸 春 分 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
21木	みそすき丼 すまし汁 ツナお和え バナナ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇牛乳、 みそ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、しらたき、〇無塩バ ター、〇黒砂糖、砂糖、片栗粉、油	バナナ、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、ねぎ、わかめ
22金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 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、ごま油、 油	オレンジ、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 しいたけ、〇塩こんぶ、ひじき、にんにく
23土	🎵🎵🎵 発表会・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 オレンジ	保育乳 にらひらやーちー	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納 豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚 げ、〇ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇上新粉、押麦、 油、〇三温糖、〇ごま油	〇オレンジ、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、しめじ、〇コー ン缶、ピーマン、ねぎ、〇にら、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 りんご	保育乳 さつまいもケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、〇無塩バター、揚げ油、は るさめ、片栗粉、〇さつまいも、油	りんご、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 しらす佃煮 バナナ	保育乳 ブルーベリー ジャムサンド	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、み そ、	米、〇食パン、砂糖、油	バナナ、だいこん、にんじん、キャベ ツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、ひじ き、ブルーベリージャム
28木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚肉、〇プレーンヨーグル ト、油揚げ、〇卵	じゃがいも、米、〇砂糖、〇油、油、 砂糖、片栗粉、〇小麦粉	オレンジ、にんじん、こまつな、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
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 バナナ	保育乳 紅イモクッキー	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、〇紅芋パウダー、〇小麦粉、〇 無塩バター	バナナ、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 ウィンナー 豚汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	豚肉、みそ、ウィンナー、〇調整豆 乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、〇油、〇砂糖	パイナップル、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



3月離乳食こんだて表①



2024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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	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	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	にんじん、こまつな、キャベツ、 コーン缶、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
2	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
4	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	さつまいも、 米	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、しめじ、 ピーマン、りんご
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かぼ ちや、ブロッコリー、なす
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	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	だいこん、にんじん、しめ じ、キャベツ、こまつな
7	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 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	たまねぎ、にんじん、こま つな
8	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	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	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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コー ン缶
11	月	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、 米	たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、コーン缶、ね ぎ、カットわかめ、りんご
12	火	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 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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつ な、えのきたけ、ピーマン、切 り干しいたけ、干しいた け、ひじき
13	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 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、 じゃがいも	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、 こまつな
14	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、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
15	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	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、キャベツ、こま つな、ねぎ

★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

※16日以降は裏面

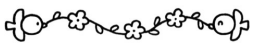
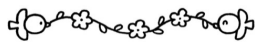


3月離乳食こんだて表②



2024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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	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
18	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 青菜大根ペースト	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	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、カットわかめ
19	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 青菜大根ペースト	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	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みごんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
20	水	 春 分 の 日 						
21	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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
22	金	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、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
23	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、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんじん
25	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 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 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、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
26	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 青菜大根ペースト	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、じゃがいも、さつまいも	にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 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 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、食パン、じゃがいも	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、ひじき
28	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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
29	金	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、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
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ

★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