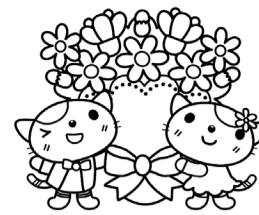


3月献立表



2019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 鶏の Pain 煮 ごま和え すまし汁	ひなあられ カルピス いちご	鶏手羽肉、○カルピス、さけ、でんぶ	米、砂糖、すりごま、焼ふ、○ひなあられ	○いちご、にんじん、Pain 缶、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、焼きのり、カットわかめ
2 土	スパゲティマトソース バナナ	パンプディング 保育乳	豚肉、○保育乳	スパゲティ、砂糖、○食パン、○バター	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
4 月	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 けつろみそ、○卵	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂糖、 押麦、○油、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、だ いこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき
5 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、み そ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○ 油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○りんご、キャベツ、長ねぎ、にんじ ん、こまつな、しめじ、生しいたけ、 きゅうり、ひじき
6 水	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、卵、○ツナ油漬缶、 みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、は るさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャ ベツ、生しいたけ、○コーン缶、○赤ピー マン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、 にんにく、しょうが
7 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 豆腐スープ	保育乳 黄桃のタルト	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、鶏も も肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、○卵	米、マカロニ、小麦粉、無塩バター、 ○小麦粉、○無塩バター、○グラ ニュー糖、○強力粉	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、○もも缶
8 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	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	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、○味付けのり
9 土	ドライカレー Pain 缶	ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉、○保育乳	米、○ホットケーキミックス、○三温 糖、○バター	たまねぎ、Pain 缶、にんじん、ピー マン、にんにく
11 月	たきごみごはん 鶏肉のマーメレード焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○ブレ ンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バ ター、○三温糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、もやし、こまつな、 えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーメレ ード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
12 火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三 温糖、○無塩バター、○生クリーム、 あわ、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャ ベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
13 水	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	しらすおにぎり 保育乳	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ、○し らす干し	米、パン粉、砂糖、白ごま、油	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、し めじ、コーン缶、ピーマン、切り干しだい こん、黒きくらげ
14 木	お弁当会		保育乳 誕生会ケーキ	○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、○砂糖
15 金	ベジタブルカレー ウィナー キャベツの昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィナー、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂 糖、○油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼ ちや、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩こ んぶ
16 土	発表会及び卒園式				
18 月	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、押麦、○黒ご ま、片栗粉	○りんご、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ
19 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜ヒジキ炒め イナムドウチ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、けつろみそ、ツナ 油漬缶	○さつまいも、米、こんにやく、○黒 砂糖、○油、砂糖、油、○白ごま	○もも缶、キャベツ、にんじん、チ ンゲンサイ、ピーマン、干しいたけ、 ひじき、しょうが
20 水	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガ芋みそ汁	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、○コーンフレーク、 油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、 あわ	○バナナ、にんじん、なめこ、こまつ な、ねぎ、切り干しだいこん
21 木	春分の日				
22 金	スパゲティミートソース ブロッコリーごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚 げ	○米、スパゲティ、砂糖、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコ リー、えのきたけ、○ごぼう、○赤ピー マン、グリーンピース、○ねぎ、干しい たけ、○ひじき
23 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	蒸しカステラ 保育乳	豚肉、○保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、○三温糖、○ ミックス粉、○バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが
25 月	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、○豚 肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、小 麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、○たまねぎ、こまつな、しめ じ、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
26 火	麦ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バ ター、○三温糖、押麦、片栗粉、砂 糖、すりごま	○りんご、キャベツ、しめじ、にんじ ん、こまつな
27 水	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま油、 片栗粉	○もも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、 かぼちや、○たまねぎ、きゅうり、○コー ン缶、切り干しだいこん、グリーンピー ス、干しいたけ、○ハンダマ、ひじき
28 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン Pain 缶	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆 乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小 麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○Pain 缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、えのきた け、ピーマン、○レーズン、ひじき
29 金	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、米、じゃがいも、油、砂糖、片 栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○に んじん、ねぎ、○塩こんぶ、黒きくら げ、カットわかめ
30 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ	菓子パン 保育乳	沖縄豆腐、○保育乳	米、はるさめ、○菓子パン	キャベツ、にんじん、コーン缶、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