



# 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 鶏のバイン煮 ごま和え すまし汁 いちご	保育乳(カルピス) ひなあられ	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、 ○カルピス、さけ、でんぶ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、すり ごま、○紅芋、焼ぶ、○ひなあられ	○いちご、にんじん、バイン缶、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん ぶよう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわ かめ
2土	<b>保育参観</b>		鳥肉	米	みかん、たまねぎ、じゃがいも、にん じん、かぼちゃ、大豆、きゅうり、キャ ベツ、塩昆布
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 バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 付けドゥチみそ、○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 りんご	保育乳 サーターアランダギー	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	ピピンパ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコンパン	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	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツの昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、○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 ちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ
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 バイン缶	保育乳 揚げパン	豚ひき肉	米	たまねぎ、バイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
11月	たきこみごはん オレンジ 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン	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(竹で)、マー マレード、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 りんご	保育乳 スイートポテト	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	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 いちご	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○ 卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬 缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、 ○無塩バター、マカロニ、○生ク リーム、小麦粉、無塩バター、○砂 糖	○いちご、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
14木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ バイン缶	保育乳 チヂミ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚 肉、みそ、○しらす干し	米、○上新粉、パン粉、砂糖、○三 温糖、○ごま油、白ごま、油	○バイン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、○コーン缶、コー ン缶、ピーマン、○にら、切り干しだいこ ん、黒きくらげ
15金	<b>お弁当会・お別れ遠足</b>	保育乳 ブルーベリー蒸しパン		ホットケーキ粉、たまご	ブルーベリー
16土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ココアムース	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
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 りんご	保育乳 オートミールクッキー	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 野菜ピジキ炒め イナムドゥチ 黄桃	保育乳 芋かりんとう	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、付けドゥチみそ、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 ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 シリアルパー	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	<b>春分の日</b>				
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 黄桃	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	もも缶、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	<b>卒園式</b>	保育乳 パン	豚肉	米、小麦粉、砂糖、バター	にんじん、ねぎ、大根、こんにやく
25月	《通常保育》ごはん 豚汁	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 りんご	保育乳 ショートブレッド	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	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま 油、片栗粉	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、○かぼ ちゃ、○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	<b>修了式</b> お楽しみバイキング♪				
29金	<b>新年度準備期間</b>				
30土	家庭保育協力願ひ				

☆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