

3月献立表

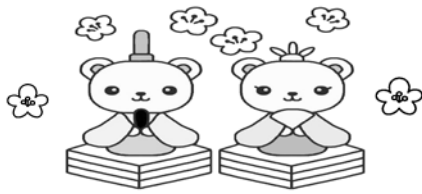


2017年03月

宜野湾市 保育課

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水	ごはん 沖繩風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ちんびん パン缶	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、白ごま、砂糖	だいこん、〇パン缶、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ	
2木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 大根スープ	保育乳 さつまいものケーキ グレープフルーツ	保育乳、さけ、豚肉、〇卵、〇牛乳、〇チーズ、みそ	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、マヨネーズ、油、〇砂糖	〇グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、もずく、いんげん、たまねぎ、にら	
3金	ちらし寿司 鶏のパン煮 ごま和え すまし汁	〈カルピス ひなあられ〉 大福 いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、〇こしあん(生)、さけ、でんぶ	米、〇もち粉、〇砂糖、砂糖、すりごま、〇片栗粉、焼ふ、三温糖	〇いちご、にんじん、パン缶、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	
4土	スパゲティマトソース バナナ		ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん	
6月	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ビヤナー オレンジ	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、〇卵	米、〇小麦粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、〇油、片栗粉	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、〇にんじん、ピーマン、〇にら、〇切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ	
7火	麦ごはん おかか昆布納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 ごまちゃんすこう りんご	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付けだてみそ	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇三温糖、〇ラード、押麦、油、〇白ごま	〇りんご、パパイア(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、塩こんぶ、ひじき	
8水	〈お弁当〉 キャロットライス マカロニグラタン 鶏肉唐揚げ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 ケーキ いちご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、マカロニ、片栗粉、油、小麦粉、無塩バター、焼ふ	〇いちご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、しょうが	
9木	お弁当		保育乳 かぼちゃスコーン グレープフルーツ	〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	〇グレープフルーツ、〇かぼちゃ	
10金	沖繩そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖繩豆腐、かまぼこ、〇豚肉	沖繩そば、〇米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生しいたけ、〇たけのこ(ゆで)、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、〇黒きくらげ	
11土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
13月	あわごはん 鶏肉マーマレード煮 キャベツとヒジキ炒め 大根スープ	保育乳 シラス野菜かき揚げ グレープフルーツ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、〇卵、油揚げ、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇油、あわ、油	〇グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、〇かぼちゃ、えのきたけ、〇たまねぎ、たまねぎ、ピーマン、〇いんげん、マーマレード、ひじき	
14火	麦ごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー ジャガ芋とキャベツスープ	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、白身魚、三枚肉、油揚げ、〇卵、みそ、〇牛乳、豚肉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、こんにやく、押麦、砂糖、油、白ごま、〇黒ごま、ごま油	〇りんご、にんじん、キャベツ、ねぎ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
15水	豚玉どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 紅芋ごま揚げだんご 黄桃	保育乳、卵、豚肉	米、〇さつまいも、〇もち粉、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま油、〇白ごま	〇もも缶、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、にら、ひじき、しょうが	
16木	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、卵、〇油揚げ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、〇三温糖、〇白ごま	こまつな、にんじん、キャベツ、〇にんじん、ねぎ、〇ひじき、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり	
17金	チキンカレー ウインナー ブロッコリーサラダ	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、ウインナー、ツナ油漬缶、〇きな粉	米、〇ロールパン、じゃがいも、和風ドレッシング、〇砂糖、〇油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶	
18土	卒園式 《通常保育》きのこおにぎり			鶏もも肉	米	にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ
20月	🌸🌸🌸🌸🌸 春 分 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸					
21火	もずくどんぶり きんぴらごぼう ポテトフライ	保育乳 ミネストローネ クラッカー	保育乳、豚ひき肉、〇ベーコン、しらす干し	米、じゃがいも、油、〇マカロニ、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	もずく、〇たまねぎ、ごぼう、にんじん、〇にんじん、〇トマト、コーン缶、赤ピーマン、〇生しいたけ、ピーマン、〇セロリ、しょうが	
22水	あわごはん 魚フライタルタルソース キャベツのおか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚、豚肉、卵、〇牛乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、〇三温糖、小麦粉、パン粉、〇油、あわ	〇バナナ、キャベツ、〇りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき、パセリ	
23木	麦ごはん しらす納豆 豆腐の中華煮 キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇卵、しらす干し	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇油、押麦、砂糖、片栗粉	〇りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	
24金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	〇米、スパゲティ、小麦粉、バター、〇三温糖、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、〇味付けのり、カットわかめ	
25土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖繩豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
27月	たきこみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉	米、じゃがいも、片栗粉、〇コーンフレーク、〇無塩バター、油、すりごま	〇バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ	
28火	あわごはん 鶏のみそ焼き 乾物の炒め和え 大根みそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏もも肉、みそ、豚肉、〇ピザ用チーズ、〇ハム	米、〇食パン、砂糖、ごま油、あわ、はるさめ、白ごま、油	だいこん、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、ピーマン、〇コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
29水	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ごまだれ団子 パン缶	保育乳、豚肉、卵、〇絹ごし豆腐、みそ	米、〇白玉粉、油、はるさめ、〇はちみつ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、〇パン缶、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	
30木	麦ごはん 鶏のケチャップ煮 切り干し大根おかか和え ジャガイもみそ汁	保育乳 ひじき野菜かき揚げ りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、押麦、油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、〇たまねぎ、〇にんじん、しめじ、〇コーン缶、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、〇ひじき	
31金	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚肉、沖繩豆腐	〇米、じゃがいも、米、油、〇白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、〇大根葉ふりかけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	

※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



2017年3月

宜野湾市 保育課

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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜煮付け 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜煮付け 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜煮付け 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け もずく野菜煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、もずく、いんげん、たまねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 すまし汁	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 すまし汁	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 すまし汁	ミルク、鶏肉	米	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 野菜がゆ			
4	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	ツナ水煮缶	スパゲティ	たまねぎ、ピーマン、にんじん
								
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、にら、切り干しだいこん、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	りんご、パパイア(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、ひじき
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、調製豆乳、白身魚	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、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			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、かぼちゃ	にんじん、たまねぎ、こまつな
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ			
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、生しいたけ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
11	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
								
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根かぼちゃペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米	だいこん、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、いんげん、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
14	火	お弁当会				ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	りんご、にんじん、キャベツ、ねぎ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト たまねぎ人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉豆腐煮 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、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			

★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



2017年3月

宜野湾市 保育課

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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ、ひじき、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			
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ホトブロッコリーペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
18	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ
20	月	春 分 の 日						
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも、マカロニ	もずく、たまねぎ、ごぼう、にんじん、トマト、コーン缶、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン
			ミルク 野菜ミネストローネ	ミルク 野菜ミネストローネ	ミルク 野菜ミネストローネ			
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	さつまいも、米	りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 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 魚煮付け 野菜柔らか煮 マカロニスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 マカロニスープ	ミルク、鶏肉	米、マカロニ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
25	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米、パン	だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜人参ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚煮付け 野菜柔らか煮 春雨スープ	ミルク、豚肉	米、はるさめ	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
30	木							
31	金	次年度準備の為、お弁当持参						

★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