



# 3月献立表



2018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 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル そうめん汁	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、そうめん(乾)、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、砂糖、ごま油	○オレンジ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、ひじき
2 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〉 三色だんご いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、さけ、でんぶ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、すりごま、○紅芋粉、焼ふ	○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
3 土	みそ煮込みうどん バナナ		豚肉、みそ	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
5 月	親子どんぶり キャベツごま和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、卵、鶏もも肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、すりごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○コーン缶、○きゅうり、グリーンピース、干しいたけ
6 火	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、さけ、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、砂糖、白ごま、○黒ごま、ごま油	○りんご、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら
7 水	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	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、和風ドレッシング、○砂糖、○油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶、しめじ、ひじき
8 木	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、卵	ゆでうどん、○米、小麦粉、油	こまつな、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、○コーン缶、ネギ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
9 金	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖縄豆腐、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生しいたけ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ
10 土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
12 月	麦ごはん ごま納豆 切り干し大根と豚肉の炒め物 鶏肉スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、○卵、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、すりごま、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、○にんじん、○コーン缶、いんげん、切り干しだいこん、黒きくらげ、あおのり
13 火	<b>お弁当会</b>		保育乳 黄桃のタルト	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○もも缶
14 水	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、白ごま、砂糖	○バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
15 木	ごはん 魚のコーン揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○三温糖、油、すりごま	○りんご、にんじん、クリームコーン缶、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ
16 金	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 誕生会ケーキ(コア)	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	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
17 土	<b>卒園式</b>		豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき
19 月	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根おかか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、さけ、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、小麦粉、パン粉、あわ	○りんご、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
20 火	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、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
21 水	<b>春分の日</b>				
22 木	麦ごはん 昆布納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○牛乳、みそ、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油、押麦、片栗粉	○バナナ、キャベツ、○りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ
23 金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○三枚肉、卵、○みそ	○米、スパゲティ、油、小麦粉、○三温糖、白ごま、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、○味付けのり、カットわかめ
24 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
26 月	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 切り干し大根ヒヤチャー 黄桃	保育乳、豚肉、卵、○卵、みそ	米、○小麦粉、油、はるさめ、○油、ごま油、白ごま、砂糖	○もも缶、オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、○にんじん、ねぎ、○にら、○切り干しだいこん、にんにく、しょうが
27 火	麦ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 羊かりんとう グレープフルーツ	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、卵、豚ひき肉	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、油、○白ごま、白ごま	○グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、トマト水煮缶(カット)、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく
28 水	きのこごはん ナムル きびなご空揚げ さつま芋みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、きびなご、豚肉、鶏もも肉、みそ、○ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○食パン、さつまいも、片栗粉、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	にんじん、ごぼう、きゅうり、○たまねぎ、しめじ、長ねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、○コーン缶、干しいたけ
29 木	あわごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だいず水煮、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、あわ、油	○りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、○レーズン、カットわかめ
30 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 しそおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、○米、米、油、○白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
31 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、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