

3月献立表

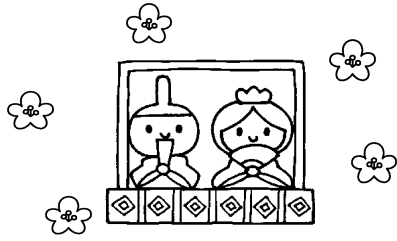


2020年03月

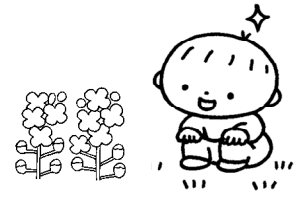
宜野湾市 子育て支援課

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
2月	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーごま和え 豚汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、白身魚(バス)、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、○油、砂糖、すりごま	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ
3火	ちらし寿司 鶏のパン煮 おかか和え 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、でんぷ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、○紅芋、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
4水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 芋くずてんぷら タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○タンカン、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
5木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐みそ汁	保育乳 サーターアングギー 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、ごま油、砂糖	○もも缶、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
6金	沖縄そば ごま和え オレンジ	麦茶 カレーおにぎり チーズ	三枚肉、かまぼこ、○豚ひき肉、○チーズ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、麦茶	オレンジ、○たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ
7土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パン缶	保育乳 ジャムパン	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、○食パン	パン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
9月	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き おかか和え 大根スープ	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○もも缶、だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
10火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え そうめん汁	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ、○しらす干し、みそ	米、そうめん(乾)、○小麦粉、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○にら、○切り干しだいこん
11水	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、○揚げ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩こんぶ
12木	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、油、はるさめ、○三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	オレンジ、○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
13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 いちご	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土	卒園式 《通常保育》五目おにぎり		豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ
16月	ごはん サーモン豆乳シチュー 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、さけ、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
17火	☆ お弁当会 ☆	アンパンマンジュース 黄桃のタルト	○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○もも缶
18水	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え さつま芋みそ汁	麦茶 寿司おにぎり チーズ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ、○チーズ	○米、米、さつまいも、○三温糖、片栗粉、砂糖、○白ごま、麦茶	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、○にんじん、ねぎ、○ひじき、○味付けのり
19木	ごはん 魚のカレー揚げ もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(バス)、○卵、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、小麦粉、揚げ油、油、○白ごま	○オレンジ、○にんじん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ
20金	春分の日				
21土	煮込みうどん バナナ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉	ゆでうどん、○米	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
23月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スウィートポテト パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
24火	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、ねぎ、○コーン缶、カットわかめ
25水	みそすき丼 ナムル オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、しらたき、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、○にんにく、しょうが
26木	ごはん 鮭フライ ブロッコリーひじき炒め ジャガイモみそ汁	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、揚げ油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
27金	カレーうどん チクワイそべ揚げ ごま和え	麦茶 おかかシラスおにぎり ヨーグルト	豚肉、ちくわ、○しらす干し、○ヨーグルト	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま、すりごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ピーマン、あおのり
28土	わかめごはん 豚汁 ミートボール	保育乳 ジャムパン	保育乳、豚肉、みそ、ミートボール	米、じゃがいも、○食パン	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
30月	☆ お弁当 ☆				
31火	☆ お弁当 ☆				

☆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



2020年3月

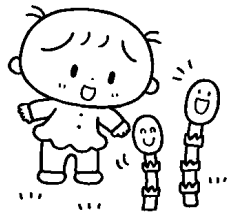
宜野湾市 子育て支援課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根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→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、豚肉	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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、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→おにぎり			
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ
			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			
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米	だいこん、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン缶、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			
6	金	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	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚、豚ひき肉	沖縄そば、米	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、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→おにぎり			
7	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
9	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 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、豚肉	米	だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			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			
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 そうめん汁	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 そうめん汁	ミルク、豆腐、豚肉、しらす干し	米、そうめん(乾)、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト タマネギ人参ホウチヤペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豆腐煮付け 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	米、さつまいも	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト タマネギ人参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→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜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 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、豚肉	米、ゆで中華めん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば			

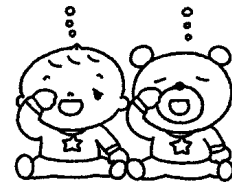
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※17日以降は裏面

















3月離乳食こんだて表②



2020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
17	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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、 鶏ひき肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホテペースト 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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 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、キャベツ、えのきたけ、もずく、たまねぎ、こまつな、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→おにぎり			
20	金	 春 分 の 日 						
21	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
								
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	だいごん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホテペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
25	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉、豚ひき肉	米、マカロニ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、切り干しだいごん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ブロッコリーホテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、 豆腐	ゆでうどん、 米	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
28	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、ごぼう
								
30	月	☆ お 弁 当 ☆						
								
31	火	☆ お 弁 当 ☆						
								

★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