

# 3月献立表

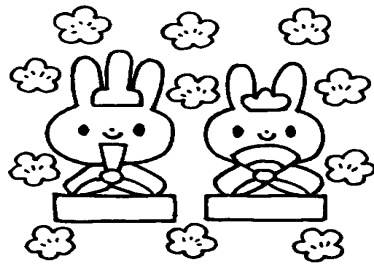


2022年3月

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 火	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤーチー バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ
2 水	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 青菜すまし汁	保育乳 ストーンクッキー りんご	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、こんにやく、○コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干しだいこん
3 木	ちらし寿司 鶏肉のマーレド <sup>*</sup> 焼き おかか和え すまし汁	(カルピス ひなあられ) いちご蒸しケーキ パイ 保育乳	保育乳、鶏肉、ツナ油漬缶、○調製豆乳、でんぶ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、○砂糖、焼ふ	○パイ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、○いちごジャム、○トマトジュース、いんげん、マーレド、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4 金	みそすき丼 ごま和え オレンジ	麦茶 鶏五目おにぎり	沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油、麦茶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、○たけのこ(ゆで)、ごぼう、○黄ピーマン、○ねぎ、○ひじき、しょうが
5 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 ココアラスク	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○食パン	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
7 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スウィートポテ りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
8 火	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
9 水	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナポテパン (トースト)	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、こんぶ
10 木	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋、油、砂糖、小麦粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ピーマン
11 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	麦茶 みそおにぎり	三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、○味付けのり、麦茶
12 土	ドライカレー パイ缶	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉	米、○砂糖、○ホットケーキ粉	たまねぎ、パイ缶、にんじん、ピーマン、にんにく
14 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 大学いも りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
15 火	☆ お弁当会 ☆	ビスケット りんごジュース	牛乳	○小麦粉、○バター	りんごジュース
16 水	ベジタブルカレー ウインナー キャベツのツナ和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○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
17 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え 大根みそ汁	保育乳 きな粉スコーン パイ缶	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○パイ缶、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
18 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) 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
19 土	卒園式 《通常保育》 三色どんぶり 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉、肉団子、ウインナー	米	にんじん、カットわかめ、こまつな、コーン缶
21 月	🌸 春 分 の 日 🌸				
22 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ
23 水	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 みそポーポー 黄桃	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、ごま油、油、○油、片栗粉	○もも缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき、○しょうが
24 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイ缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
25 金	スパゲティミートソース キャベツサラダ ポテトスープ	麦茶 シソ昆布おにぎり スティックチーズ	豚ひき肉、ツナ油漬缶、○チーズ	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖、麦茶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、干しいたけ、○塩こんぶ
26 土	わかめごはん 豚汁 ちくわ磯部揚げ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○米、小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、青のり
28 月	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、けつろみそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、油、○ラード	○もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
29 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 パンクンスープ クラッカー	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、油、ごま油	○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○クリームコーン缶、生しいたけ、ひじき
30 水	☆ お弁当会 ☆				
31 木	☆ お弁当会 ☆				

☆ 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



2022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	体の調子をよくなる食物	
1	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 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→軟飯 豚肉ポテト煮 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、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、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				
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	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	米、さつまいも	りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みごんぶ、切り干しだいこん	
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮				
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	ホットケーキ粉	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)、カットわかめ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、黄ピーマン、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				
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 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、豚ひき肉	さつまいも、米	りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、	
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮				
8	火	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 青菜ポテトペースト	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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
9	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 大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	米、食パン、じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド				
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギ 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	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、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				
11	金	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	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、キャベツ、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				
12	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	
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	さつまいも、米	りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ	
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮				
15	火	☆ お弁当会 ☆					ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			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				

★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