



3月献立表

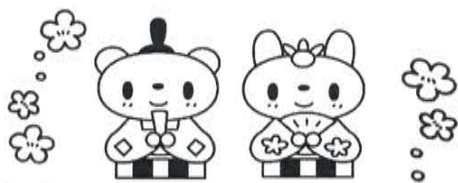


2023年03月

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水	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 卵、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バ ター、砂糖、揚げ油、はるさめ、 コーンフレーク、あわ、片栗粉、油	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、ピーマン、レーズン
2木	ちらし寿司 鶏肉のマーメレード焼き おかか和え すまし汁	(カルピス ひなあられ) 桃色蒸しケーキ いちご 保育乳	保育乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、 調整豆乳、こしあん(生)、でんぶ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、 砂糖、焼ふ	いちご、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、マーメレード、ねぎ、 かんぴょう(乾)、干しいたけ、 焼きのり、カットわかめ
3金	みそすき丼 すまし汁 ごま和え タンカン	麦茶 鶏五目おにぎり	沖縄豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ、 麦茶	米、米、しらたき、砂糖、すりごま、 片栗粉、油	タンカン、にんじん、たまねぎ、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、カットわかめ、キャベツ
4土	もずくどんぶり 黄桃 すまし汁	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏ひき肉、みそ	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが、カットわかめ、 たまねぎ
6月	麦ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 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、たまねぎ、こまつな、にんじ ん、しめじ、コーン缶、ねぎ、しょうが、 カットわかめ
7火	ごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、牛乳	米、小麦粉、無塩バター、黒砂 糖、マヨネーズ、油、砂糖	オレンジ、だいこん、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 もずく、ねぎ
8水	ベジタブルカレー ウィナー キャベツおかか和え すまし汁	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィナー、おきな 粉、豆腐	米、ロールパン、じゃがいも、砂 糖、揚げ油、和風ドレッシング	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、 カットわかめ、グリーンピース
9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
10金	沖縄そば おかか和え タンカン	麦茶 みそおにぎり	三枚肉、かまぼこ、ツナ油漬缶、 みそ、麦茶	沖縄そば、米、三温糖、砂糖	タンカン、にんじん、キャベツ、こまつ な、ねぎ、味付けのり
11土	ドライカレー すまし汁 パン缶	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ひき肉	米、食パン	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピー マン、にんにく、カットわかめ、キャベ ツ、いちごジャム
13月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテト パン缶	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	パン缶、たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、こまつな、しめじ、 たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
14火	☆ お弁当会 ☆	ビスケット アンパンマンジュース		ビスケット	アンパンマンジュース
15水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 甘納豆スコーン タンカン	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、ツ ナ油漬缶、おきな粉	米、強力粉、無塩バター、三温 糖、片栗粉、砂糖	タンカン、だいこん、にんじん、しめ じ、キャベツ、こまつな
16木	あわごはん 魚のみそ焼き クープリチー 青菜すまし汁	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、 三枚肉、卵、牛乳、みそ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、 無塩バター、こんにゃく、あわ、砂糖、 砂糖、油、白ごま、ごま油	オレンジ、にんじん、こまつな、えの きたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこ ん
17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、調整豆乳、沖縄豆腐、卵、 鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	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、 油、パン粉、砂糖、和風ドレッシング	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
18土	豚丼 すまし汁	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、みそ、ヨーグルト	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、カットわかめ
20月	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
21火	🌸 春 分 の 日 🌸				
22水	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、調整豆 乳、こしあん(生)、油揚げ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、 油、黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま 油、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、パン缶、ピーマン、 黒きくらげ、干しいたけ
23木	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ウィナー、みそ、 しらす干し、ピザ用チーズ、ツナ 油漬缶	米、食パン、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、ピーマン、ねぎ、 コーン缶、こんぶ
24金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 シソ昆布おにぎり シークワサーゼリー	豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ、麦茶	米、スパゲティ、砂糖、ごま油、 アガー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、えのきたけ、干しいたけ、塩こ んぶ、ひじき、シークワサーゼリース
25土	卒園式 《通常保育》野菜炒め すまし汁		赤飯、ウィナー、ミートボール、ツナ 缶	米	にんじん、ねぎ、カットわかめ、プロ ッコリー、にら
27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、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 卵、付トウモロコシ	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
28火	中華どんぶり すまし汁 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ 油漬缶	米、小麦粉、砂糖、ラード、 紅芋、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、パン缶、にんじん、こまつ な、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマ ン、切り干しだいこん、黒きくらげ、 しょうが、カットわかめ、キャベツ
29水	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 おかか和え キャベツすまし汁	保育乳 カレーポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油 漬缶	米、ロールパン、じゃがいも、 マヨネーズ、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、 こまつな、えのきたけ、にんじ ん、たまねぎ、生しいたけ
30木	☆ お弁当会 ☆				
31金	☆ 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



2023年3月

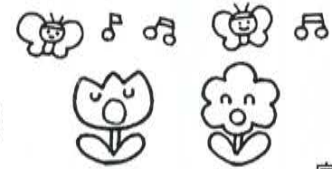
宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくする食物	
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	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	にんじん、たまねぎ、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				
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギペースト	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	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、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 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、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				
4	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	
6	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、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
			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				
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	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	たまねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、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				
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	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、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツタマネギホトトギスペースト	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				
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、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				
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 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、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン	
			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				
14	火	☆ お 弁 当 会 ☆					ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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				
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツホトトギスペースト	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、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、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



3月離乳食こんだて表②

2023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
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペペースト	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトペペースト	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、豚肉、豆腐	米、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、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			
18	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、たまねぎ
20	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	さつまいも、米	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、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			
21	火	春 分 の 日						
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペペースト	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、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、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→おにぎり			
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペペースト	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、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、ピーマン、ねぎ、コーン缶、こまつな
			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			
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ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	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、干しいたけ、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			
25	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペペースト	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	キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、ひじき、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			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、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			
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペペースト	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、パン、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ
			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			
30	木	☆ お 弁 当 会 ☆						
31	金	☆ お 弁 当 会 ☆						

★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