



2月献立表



2019年02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 金	ビーンズカレー ウインナー おかか和え 黄桃缶	豆菓子 保育乳 太巻き	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ◎豆菓子	○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖	だいこん、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味噌汁のり
2 土	焼きそば オレンジ わかめスープ 	保育乳 シャケおにぎり	沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
4 月	ごはん ほうれん草炒め 豆腐のトマト焼き 鶏肉スープ	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、○卵、豚ひき肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、ごまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、○レーズン、にんにく
5 火	ごはん クープイリチー 魚のみそ焼き 豆腐すまし汁	保育乳 はちみつレモンケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、○調製豆乳、三枚肉、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、ごまにやく、○油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、○りんご、にんじん、ごまつな、しめじ、刻みごまが、切り干しだいこん
6 水	麦ごはん 納豆みそ 豆腐の中華煮 大根スープ	保育乳 スウィートポテト タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○田芋、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	○タンカン、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
7 木	そぼろ(四色)どんぶり ステーキズ きのこすまし汁 オレンジ	保育乳 せんべい ポップコーン	保育乳、卵、○調製豆乳、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、ごまつな、オレンジ、○パイナップル、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
8 金	ミートソーススパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、○大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ
9 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ キャベツすまし汁	保育乳 たい焼き	沖縄豆腐、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
11 月	建国記念の日				
12 火	あわごはん ブロックリー炒め ポテトスープ パン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、あわ、○油、砂糖、すりごま、○砂糖	ブロックリー、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、○にんにく
13 水	ごはん 青菜みそ汁 沖繩風煮付け 佃煮	保育乳 黒糖アガラサ タンカン	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、白ごま、砂糖	○タンカン、だいこん、ごまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
14 木	ごはん 春雨サラダ 卵スープ バナナ	保育乳 クリームパン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
15 金	お弁当会				
16 土	もずくどんぶり チキンから揚げ 黄桃缶	保育乳 菓子パン	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
18 月	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 芋てんぶら りんご	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○油、○黒ごま	○りんご、だいこん、島にんじん、もやし、にんじん、ほうれん草、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
19 火	カレーライス キャベツ昆布和え パン缶	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、ちくわ、○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、きゅうり、○たまねぎ、ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
20 水	中華どんぶり ナムル 中華スープ オレンジ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○パイナップル、にんじん、ごまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
21 木	ごはん ポテトフライ バナナ 豚と野菜しょうが焼き 豆腐スープ	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ゆであずき缶、○卵、○牛乳、○きな粉	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、油、○砂糖、三温糖、片栗粉	○りんご、ごまつな、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
22 金	オムライス グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、パン粉、○砂糖、砂糖、すりごま、油、片栗粉	たまねぎ、ブロックリー、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、○マーマレード、ねぎ、グリーンピース
23 土	野菜うどん 黄桃缶	保育乳 みそおにぎり	豚肉	ゆでうどん	○パイナップル、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
25 月	ごはん おかか和え バナナ 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 大根スープ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、油、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごまつな、えのきたけ、カットわかめ
26 火	あわごはん 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 しらすかき揚げ 黄桃缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、パン粉、はるさめ、あわ、油	○もも缶、キャベツ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく、カットわかめ
27 水	肉わかめうどん ごま和え りんご	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、すりごま	○たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおりの、だしこんぶ
28 木	ごはん ナムル タンカン マーボー豆腐 大根スープ	ヨーグルト ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○タンカン、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、ごまつな、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、○コーン缶、干しいたけ、にんにく

★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