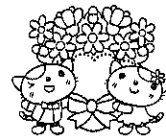


3月献立表



2019年03月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (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	四色そばろごはん 白菜の和え物 あさり汁 黄桃缶	(カルピス ひなあられ) 三色だんご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、 ○カルピス、さけ、でんぶ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、すり ごま、○紅芋、焼ふ、○ひなあられ	○いちご、にんじん、パイン缶、こまつな、 キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かん びょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわ かめ	
2土	スパゲティミートソース 青菜スープ オレンジ	保育乳 シャケおにぎり	豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、に んじん、えのきたけ、ピーマン	
4月	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁 パイン缶	保育乳 ちんびん	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 イナムドウチ、○卵	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂 糖、押麦、○油、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき	
5火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 クリームパン りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、み そ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○ 油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○りんご、キャベツ、長ねぎ、にんじ ん、こまつな、しめじ、生しいたけ、 きゅうり、ひじき	
6水	ピピンバ 春雨野菜スープ パナナ	保育乳 ツナトースト	保育乳、豚肉、卵、○ツナ油漬缶、 みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、は るさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベ ツ、生しいたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、 ○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、 しょうが	
7木	沖縄そば キャベツのおかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ 油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、○味付けのり	
8金	ふりかけごはん ハンバーグ ポテトフライ 青菜ソテー コーンスープ 黄桃缶	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆腐、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	
9土	ぞうすい チキンから揚げ パイン缶	保育乳 ジャムパン	豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく	
11月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き クレープイリチー ポテトスープ	保育乳 チーズスコーン オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○ブレ ンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、もやし、こまつ な、えのきたけ、たけのこ(中)、マー メレード、ねぎ、干しいたけ、カットわ かめ	
12火	お弁当会		保育乳 フレンチトースト	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラ ニュー糖、○強力粉	○もも缶
13水	あわごはん 鮭の塩焼き キャベツ炒め 豚汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三 温糖、○無塩バター、○生クリー ム、あわ、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャ ベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ	
14木	ごはん 松風焼き 青菜ソテー 豆腐スープ パイン缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆腐、豚 肉、みそ、○しらす干し	米、○上新粉、パン粉、砂糖、○三 温糖、○ごま油、白ごま、油	○パイン缶、たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん、しめじ、○コーン缶、コー ン缶、ピーマン、○にら、切り干しだいこ ん、黒きくらげ	
15金	ごはん クリームシチュー ウインナー ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、調製豆腐、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	
16土	卒園式		豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒き くらげ	
18月	麦ごはん チキンから揚げ 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、○オートミール、押麦、○黒ご ま、片栗粉	○りんご、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ	
19火	ごはん 鶏肉の照り焼き ピジカ炒め イナムドウチ	保育乳 大学いも 黄桃缶	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、イナムドウチ、ツ ナ油漬缶	○さつまいも、米、こんにゃく、○黒 砂糖、○油、砂糖、油、○白ごま	○もも缶、キャベツ、にんじん、チン ゲンサイ、ピーマン、干しいたけ、 ひじき、しょうが	
20水	あわごはん 白身魚フライ 野菜炒め ジャガイモみそ汁	プリン ビスケット バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、 油、小麦粉、パン粉、○無塩バ ター、あわ	○バナナ、にんじん、なめこ、こまつ な、ねぎ、切り干しだいこん	
21木	春分の日					
22金	スパゲティミートソース ブロッコリーごま和え アーサ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油 揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 えのきたけ、○ごぼう、○赤ピーマン、グリーン ピース、○ねぎ、干しいたけ、○ひじき	
23土	豚と野菜ソウガ焼きどんぶり オレンジ きのこみそ汁	保育乳 たい焼き	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが	
25月	ベジタブルカレー ウインナー 大根の和え物 黄桃缶	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚肉、ウインナー、○きな 粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂 糖、○油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼ ちや、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ	
26火	麦ごはん 豆腐含め煮 キャベツ炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 チョコスコーン りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○三温糖、押麦、片栗粉、 砂糖、すりごま	○りんご、キャベツ、しめじ、にんじ ん、こまつな	
27水	親子どんぶり ナムル オレンジ 麩のすまし汁	保育乳 野菜かき揚げ	保育乳、卵、鶏もも肉	米、○小麦粉、○油、砂糖、ごま 油、片栗粉	○もも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、○ かぼちや、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、 切り干しだいこん、グリーンピース、干しいた け、○ハンダマ、ひじき	
28木	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリー炒め 豚肉と青菜スープ	ヨーグルト せんべい パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、○調製 豆腐、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小 麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パイン缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、えのきた け、ピーマン、○レーズン、ひじき	
29金	お弁当		保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	○米、米、じゃがいも、油、砂糖、片 栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピー マン、黄ピーマン、ピーマン、○にんじん、ね ぎ、○塩こんぶ、黒きくらげ、カットわかめ
30土	お弁当		保育乳 チョコパン	沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、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