



# 2月献立表



2021年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (こは下段おやつ)	材料名		
			血や肉や骨にたまるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1月	十穀ごはん ひじき炒め オレンジ 鮭の塩焼き 大根のみそ汁	保育乳 りんごケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、だいごん、ごまつな、○かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいごん、○もも缶
2火	ビーンズカレー もやしときゅうりの和え物 黄桃缶 ウインナー	豆菓子(節分) 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、	だいごん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、キャベツ、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり
3水	十穀ごはん 青菜炒め パイン缶 松風焼き アーサ汁	保育乳 スイートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、油、○黒ごま	○もも缶、キャベツ、にんじん、しめじ、ごまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき
4木	沖縄そば ブロッコリーサラダ バナナ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいごん
5金	十穀ごはん 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 タンカン	保育乳 お好み焼き	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵	米、○田芋、○さつまいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、搾麦、ごま油、砂糖	○タンカン、にんじん、だいごん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいごん、黒きくらげ
6土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃 中華スープ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
8月	十穀ごはん ポテトフライ オレンジ 豚と野菜しょうが焼き わかめみそ汁	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、ごまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいごん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
9火	ごはん ブロッコリーサラダ ウインナー りんご クリームシチュー	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油	タンカン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、ごまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
10水	十穀ごはん 春雨チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ 魚の甘辛煮	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、片栗粉、ほろさめ、砂糖、油、○白ごま	○りんご、だいごん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、ピーマン
11木	<b>建国記念の日</b>				
12金	十穀ごはん キャベツ炒め パイン缶 鶏のみそ焼き イナムドウチ	保育乳 チョコバナナケーキ	保育乳、鶏ひき肉、カステラかまぼこ、三枚肉、豚肉、イナムドウチみそ、みそ	米、○さつまいも、ごんにやく、○砂糖、パン粉、砂糖、ごま油、白ごま	たまねぎ、○りんご、ごまつな、にんじん、切り干しだいごん、干しいたけ、ひじき
13土	そぼろどんぶり 卵スープ オレンジ	保育乳 チョコサンド	沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
15月	十穀ごはん もずくチャンプルー いちご 魚のみそマヨ焼き 青菜すまし汁	保育乳 クッキー	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、すりごま、油、○粉糖	○いちご、だいごん、ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
16火	ピピンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、ごまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
17水	十穀ごはん 麩チャンプルー バナナ ちくわイソベ揚げ	保育乳 ミートトースト	保育乳、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ油、○三温糖	もやし、○にんじん、にんじん、しめじ、ごまつな、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
18木	野菜みそラーメン タンカン 鶏肉の照り焼き	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	タンカン、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
19金	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
20土	ぞうすい チキンから揚げ バナナ	保育乳 菓子パン	豚ひき肉	米、油	ごまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが
22月	十穀ごはん クープイリチー りんご おおか納豆 さつま芋みそ汁	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、挽きわり納豆、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、搾麦、油	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき
23火	<b>天皇誕生日</b>				
24水	カレーうどん ブロッコリーツナ和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ
25木	十穀ごはん 春雨サラダ オレンジ マーボー豆腐 青菜スープ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、ほろさめ、あわ、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	ごまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
26金	オムライス グリーンサラダ いちご ウインナー コーンスープ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、○砂糖	たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、クリームコーン缶、カットわかめ
27土	焼きそば アーサ汁 オレンジ	保育乳 ジュースーおにぎり	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいごん、しょうが

★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