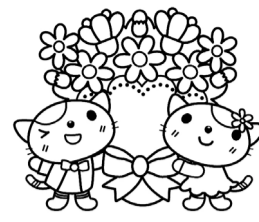


# 3月献立表

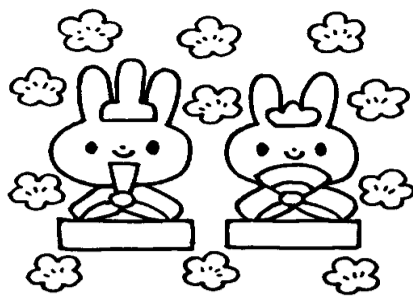


2019年03月

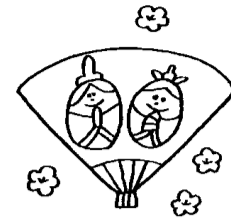
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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	ちらし寿司 鶏のパン煮 ごま和え すまし汁	〈カルピス ひなあられ〉 三色だんご いちご 保育乳	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、 ○カルピス、さけ、でんぷ	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、かんぴょう (乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
2土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティー、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	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 付トウチみそ、○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 サーターアンダギー 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	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	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	<b>お弁当会</b>		保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラ ニュー糖、○強力粉	○もも缶
8金	沖縄そば 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
9土	ドライカレー パイン缶		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	たきこみごはん 鶏肉のマーメイド焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレー 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(ゆで)、マー メイド、ねぎ、干しいたけ、カットわ かめ
12火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 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
13水	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 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
14木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 チヂミ パイン缶	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、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	ベジタブルカレー ウィナー キャベツの昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィンナー、○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 ちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ
16土	<b>卒園式</b> 《通常保育》五目おにぎり			豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒き くらげ
18月	麦ごはん しらす納豆 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 野菜ヒジキ炒め イナムドゥチ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、三枚肉、カステラ かまぼこ、豚肉、付トウチみそ、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 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャか芋みそ汁	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、 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	<b>春分の日</b>				
22金	スパゲティミートソース ブロッコリーごま和え キャベツスープ	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、スパゲティー、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、グリン ピース、○ねぎ、干しいたけ、○ひじき
23土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		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	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	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、 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
26火	麦ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド 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	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	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、○ かぼちゃ、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、 切り干しだいこん、グリンピース、干しいた け、○ハンダマ、ひじき
28木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆 乳、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	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 人参昆布おにぎり	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	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		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



# 3月離乳食こんだて表①



2019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
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、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	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ブロッコリーポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜ひじき煮 ポテスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	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
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
6	水	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	米、食パン	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
			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			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテペースト	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、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米	もやし、にんじん、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			
9	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
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	ミルク、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、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			
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	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、豚肉	さつまいも、米	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
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ブロッコリーたまねぎ人参ペースト	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 鶏の豆乳煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調整豆乳、鶏肉	米、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏ひき肉、調整豆乳	米、小麦粉	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、にら、切り干しだいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ヒラヤーチー			
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎカボチャペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ
			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			

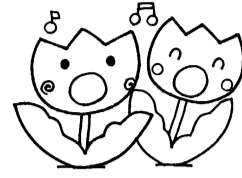
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



2019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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	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	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	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
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
21	木	<b>春 分 の 日</b>						
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツブロッコリーペースト	煮込みパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	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、ねぎ、干しいたけ、ひじき
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリー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 鶏の豆乳煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、鶏ひき肉	米、じゃがいも	りんご、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな
27	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、ひじき
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	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、ねぎ、カットわかめ
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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