



2月献立表



2020年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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 土	スパゲティマトソース バナナ		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
3 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子 保育乳 寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、〇油揚げ、みそ、種菓子	〇米、米、〇三温糖、油、〇白ごま、砂糖、	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、〇にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、〇ひじき、しょうが、〇味付けのり
4 火	そぼろ(四色)どんぶり きんぴらの酢炒め オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、卵、豚ひき肉、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇上新粉、油、砂糖、白ごま、〇三温糖、〇ごま油、ごま油	にんじん、〇もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、〇コーン缶、〇にら、しょうが
5 水	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー ジャが芋みそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、みそ、〇調製豆乳、三枚肉、〇卵、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、こんにやく、〇油、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇バナナ、〇りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇卵	米、〇田芋、〇さつまいも、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	〇タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
7 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、〇ツナ油漬缶、しらす干し、みそ	〇米、米、〇三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、〇味付けのり
8 土	カレーうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
10 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら パン缶	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、あわ、砂糖、油	〇パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
11 火	建国記念の日				
12 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉、みそ	じゃがいも、〇米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、〇にんじん、しめじ、〇ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ねぎ、しょうが、〇ひじき、カットわかめ
13 木	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン
14 金	麦ごはん 鮭のごまマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、さけ、〇卵、豚肉、みそ	米、〇砂糖、〇小麦粉、〇無塩バター、はるさめ、マヨネーズ、〇コーンフレーク、押麦、すりごま、油、〇粉糖	〇いちご、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 かぼちゃカレースープ クラッカー	保育乳、〇調製豆乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、しらたき、〇じゃがいも、砂糖、ごま油、油、〇生クリーム	〇かぼちゃ、キャベツ、〇たまねぎ、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
18 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつまいもみそ汁	保育乳 みそポーポー タンカン	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	米、さつまいも、〇小麦粉、押麦、〇油、油、〇砂糖	〇タンカン、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、〇しょうが
19 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、〇きゅうり、〇コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	☆ お弁当会 ☆				
21 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖、すりごま	〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、キャベツ、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
22 土	マーボー豆腐どんぶり パン缶		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
24 月	振替休日				
25 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切干大根の和え物 五目汁	保育乳 芋かりんとう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、あわ、砂糖、〇白ごま、白ごま、ごま油	〇オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
26 水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、卵、〇調製豆乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇のり甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、〇砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
27 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜みそ汁	保育乳 ストーンクッキー タンカン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、〇卵、〇きな粉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、油	〇タンカン、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、〇レーズン、ひじき
28 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、〇しらす干し	〇米、スパゲティ、砂糖、〇白ごま、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、〇大根葉ふりかけ、グリーンピース
29 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ

☆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