

3月 献立表

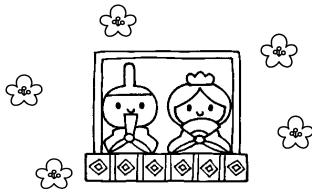


2020年03月

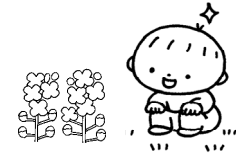
宜野湾市 子育て支援課

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
2月	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーごま和え 豚汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 調製豆乳、みそ、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、揚げ油、片栗粉、 ○油、砂糖、すりごま	○バナナ、フロッキー、にんじん、 だいこん、ごぼう、長ねぎ
3火	ちらし寿司 鶏のパン煮 おかか和え 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、 さけ、でんぷ	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、○紅芋、 焼ふ	○いちご、にんじん、パン缶、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
4水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 羊くずでんぷら タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、 みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいも でんぷ、○揚げ油、○砂糖、 押麦、砂糖、油、片栗粉	○タンカン、だいこん、にんじん、こまつな、 キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、干しいたけ、しょうが
5木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黄桃のタルト	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、 ○強力粉	○もも缶
6金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	◎保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚ひき肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、○たまねぎ、もやし、にんじん、 こまつな、○にんじん、○ピーマン、 ねぎ
7土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パン缶		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	パン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、 しめじ、しょうが
9月	たきごみごはん 鶏肉マーマレード焼き おかか和え 大根スープ	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレーン ヨーグルト、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○もも缶、だいこん、フロッキー、にんじん、 えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、 ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
10火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え そうめん汁	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、厚揚げ、 大豆水煮、ちくわ、○しらす干し、みそ	米、そうめん(乾)、○小麦粉、あわ、 ○油、油、すりごま、砂糖	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、○にんじん、ねぎ、 ○にら、○切り干しだいこん
11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、沖繩豆腐、 ○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
12木	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、 ○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、 ○油、油、はるさめ、○三温糖、 砂糖、ごま油、白ごま	オレンジ、○パン缶、こまつな、 にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、 ねぎ、にんにく、しょうが
13金	ベジタブルカレー ウィンナー 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、 ○揚げ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、ピーマン、しめじ、塩 こんぶ
14土	卒園式 《通常保育》五目おにぎり		豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ
16月	ごはん サーモン豆乳シチュー 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、さけ、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、 油、小麦粉、○油、すりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、 ○キャベツ、しめじ、こまつな、 コーン缶、○赤ピーマン、○にら
17火	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐みそ汁	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖繩豆腐、 豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、 押麦、○ラード、ごま油、砂糖	○もも缶、だいこん、もやし、にんじん、 こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干し だいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
18水	ごはん 高野豆腐合め煮 おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、 みそ、○油揚げ	○米、米、さつまいも、○三温糖、 片栗粉、砂糖、○白ごま	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、 ○にんじん、ねぎ、○ひじき、 ○味付けのり
19木	ごはん 魚のカレー揚げ もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、 油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 ○油、小麦粉、揚げ油、油、○白ごま	○オレンジ、○にんじん、キャベツ、 えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、 こまつな、カットわかめ
20金	春 分 の 日				
21土	煮込みうどん バナナ		豚肉	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、 干しいたけ
23月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スイートポテト パン缶	保育乳、沖繩豆腐、豚ひき肉、油揚げ、 ○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、 ○無塩バター、○生クリーム、あわ、 油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、きゅうり、 黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
24火	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ビザ用チーズ、 ○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、こまつな、 えのきたけ、○たまねぎ、 ねぎ、○コーン缶、カットわかめ
25水	みそすき丼 ナムル オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖繩豆腐、豚肉、○豚ひき肉、 みそ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、しらたき、砂糖、 ○砂糖、ごま油、○油、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、 ○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、 きゅうり、切り干しだいこん、○にんにく、 しょうが
26木	ごはん 鮭フライ ブロッコリーひじき炒め ジャガイモみそ汁	保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、 揚げ油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、 油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
27金	カレーうどん チクワイそべ揚げ ごま和え	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 ○砂糖、○白ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、 キャベツ、ピーマン、あおのり
28土	わかめおにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
30月	豚玉どんぶり キャベツとヒンキ炒め オレンジ	保育乳 チョコスコーン 黄桃	保育乳、卵、豚肉、○プレーンヨーグルト、 ○卵、ツナ油漬缶	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、 油	○もも缶、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、ピーマン、にら、 干しいたけ、ひじき、しょうが
31火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐みそ汁	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、みそ、 油揚げ	○米、米、じゃがいも、油、○白ごま、 砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、えのきたけ、 たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、 ピーマン、○塩こんぶ、黒きくらげ

☆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



2020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	体の調子をよくなる食物
2月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ブロッコリーペースト	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	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
3火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	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、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、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			
4水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
5木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ
			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			
6金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青菜ペースト	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	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚、豚ひき肉	沖繩そば、米	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
7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
9月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉、豚肉	米	だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
10火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	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 そうめん汁	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 そうめん汁	ミルク、豆腐、豚肉、しらす干し	米、そうめん(乾)、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、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 野菜がゆ→おにぎり			
11水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト タネキ人参ブロッコリーペースト	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、豆腐	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			
12木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、さつまいも	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
13金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト タネキ人参ホトペペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 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、キャベツ、にんじん、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 野菜ペーストサント			
14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
16月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ブロッコリーペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、ゆで中華めん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば			

★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

※17日以降は裏面