

2026年度3月

●共通献立 献立表

沖縄市役所 保育・幼稚園課

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	ふりかけご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 パイン缶	ちらしずし(鮭) すまし汁(花魁) 花ウィンナー 菜の花和え 三色花ゼリー	麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) レバーの炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) りんご	麦ご飯 そうめん汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ チーズ10鉄分入り	ロールパン クリームシチュー(豚肉) きゅうり竹輪 オレンジ	カレーピラフ すまし汁(大根・わかめ) 小松菜としめじのゴマ和え
主な食材	精白米 押麦 かつおぶし 生揚げ 葉ねぎ 牛かた 0-1 油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しらす きび 砂糖 グリーンピース きゅうり カットわかめ レモ ン パイン缶 EM牛乳 黒糖 バナナ	精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 べにざけ ひきさ や いんげん ごま 親世ふ 玉ねぎ ソーセージ なばな 3-5 缶レール にんじん 三色花ゼリー Newヤクルト (ピーチ) くずでん粉 ラックミ(豆乳) きな粉	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 豚バ - 豚かた にん くに にんじん 玉ねぎ 緑豆もやしにら 油 きび砂糖 片栗粉 ほうれんそう まぐろ缶 3D し りんご EM牛 乳 バナナ 豆乳 米粉	精白米 押麦 そうめん ししいたけ 葉ねぎ しらす 玉 ねぎ じゃが しめじ 油 きび砂糖 かぼちゃ じゃがい も きゅうり 3D し 型抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも	ロールパン 豚かた じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油 セロリ さやいんげん 薄力粉 バター クリーム 牛乳 焼き竹輪 きゅうり 卵 麦茶 精白米 油揚げ きび 砂糖 ごま ゴマなしシフォン	精白米 押麦 鶏もも 玉ねぎ にんじん 油 大根 カッ トわかめ こまつな しめじ ごま きび砂糖 EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ	EM酪農牛乳、黒棒、バナナ	Newヤクルト(ピーチ)、豆乳のくすもち	EM酪農牛乳、バナナパンケーキ	EM酪農牛乳、焼き芋	麦茶、きつねおにぎり、味付小魚	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
	9	10	11	12	13	14
献立	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・わか) チキンマレード煮 ブロッコリーソテー ブルー	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) チンジャオロース 鶏と大根の煮物 おさつスティック	麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) 切り干し大根炒め りんご	ふりかけご飯 魚汁 炒りどり じゃがの塩昆布和え たんかん	カレーライス(ベジタブル) ナムル ソファール元気ヨーグルト	うどん(豚肉) かぼちゃ含め煮 パイン缶
主な食材	精白米 押麦 とうがし カットわかめ 葉ねぎ 鶏手羽 丸 3 マレード ブロッコリー 豚かた にんじん 3-5 缶 レール 油 ブルー EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖 バター	精白米 押麦 ほうれん草 えのき 豚かた しょうが 片 栗粉 玉ねぎ だけのこ水煮 ビー(青・赤・黄) き び砂糖 ごま油 鶏もも 大根 にんじん ししいたけ 油 おさつスティック EM牛乳 薄力粉 バター 3-5 缶 レール	精白米 押麦 絹ごし豆腐 葉ねぎ さば きび砂糖 し ょうが 玉ねぎ 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸し かぼ こんにゃく ししいたけ 油 りんご きになる野 菜(白豆腐&ほうれん草) ビー(青)にら ごま油	精白米 押麦 やさいふりかけ まだい 葉ねぎ 鶏もも にんじん こぼろ ししいたけ さといも さやいんげん 油 じゃが きゅうり 塩昆布 タンゼロ EM牛乳 親世 ふ クリーム 脱脂粉乳 きび砂糖	精白米 押麦 豚ひき肉 豚バ - かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ トマト じゃが にんにく 油 牛乳 鶏ささ身 ほう れんそう 緑豆もやしにんじん きゅうり ごま油 き び砂糖 ソファール EM牛乳 サクラか バナナ	うどん 豚かた0-1 きび砂糖 焼き竹輪 にんじん 3-5 缶 レール かぼちゃ パイン缶 EM牛乳 精白米 3D し まぐ ろ缶 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	EM酪農牛乳、レーズンクッキー(卵除去)	きになる野菜(白豆腐&ほうれん草)、焼きビーフン	EM酪農牛乳、ふむふむ(麩のおやつ)	EM酪農牛乳、サクラか、バナナ	EM酪農牛乳、ツナマヨおにぎり
	16	17	18	19	20	21
献立	麦ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) タマナーチャンプルー 粉ふきいも(青のり) オレンジ	麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) 魚フライタルタルソース 野菜炒め(青菜) グレープゼリー	トマトスバゲティ コンスーブ(じゃが芋) ブロッコリーのおかかチーズ和え 清見かん		春分の日 	中華丼 みそ汁(じゃが芋・じゃが芋) きゅうりの中華和え
主な食材	精白米 押麦 大根 油揚げ 葉ねぎ 沖縄豆腐 豚かた じゃが にんじん 玉ねぎ にら 油 じゃがいも あおの り 卵 3 EM牛乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆 乳 干しぶどう	精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 キンククリッ プ 薄力粉 豆乳 パン粉 油 鶏卵 ビクメス 玉ねぎ 3D し 卵 3 EM牛乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆 乳 干しぶどう	スバゲティ 豚ひき肉 油 トマトレール なす 玉ねぎ しめ じ ごま油 3-5 缶レール じゃが 3 片栗粉 ブロッコリーチ ーズ かつお削り節 タンゴール EM牛乳 精白米 もち 米 きな粉 きび砂糖	BENTO DAY!!! お弁当の日!!!!		精白米 押麦 豚かた ほうさい にんじん ししいたけ 青 ピー 3 油 きび砂糖 片栗粉 じゃが 3 きゅうり ごま油 ごま EM牛乳 かつおぶし
おやつ	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	ショア(アール) 80、キャラメルポテト	EM酪農牛乳、きなこおはぎ			EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり
	23	24	25	26	27	28
献立	納豆ごはん ちむしんじ パパイアイリチー シークワーサーゼリー	麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) パークのアップルソース 白和え(ほうれん草・人参) オレンジ	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・さつま芋) 豆腐と鯖のハンバーグ ひじき炒め りんご	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・わか) きびなご唐揚げ 冬瓜の煮物 あまなつ	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ10鉄分入り	焼きそば みそ汁(山東菜・油揚げ) さつまいもの甘辛煮
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚バ - じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく パパイア にら まぐろ缶 油 シークワーサー EM牛乳 食パン し らす 3D レーザ	精白米 押麦 ほうさい しめじ 豚かた りんご きび砂 糖 油 ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 3D し 卵 3 EM牛乳 薄力粉 豆乳 もすく にら	精白米 押麦 3-5 缶レール さつまいも 沖縄豆腐 さば水 煮 にんじん 葉ねぎ しょうが パン粉 油 ひじき 豚 かた 大豆 さやいんげん しらす きりんご EM牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん 3-5 チーズ 3D し 牛乳 ゴマ	精白米 押麦 生揚げ カットわかめ スルル 薄力粉 油 とうがし にんじん 鶏もも さやいんげん 油 片栗 粉 なつみかん まめびよココア スバゲティ きな粉 黒砂糖	精白米 押麦 牛かた 鶏バ - 玉ねぎ にんじん じゃが いも トマトレール 青ピー 3 油 スバゲティ きゅうり まぐろ缶 3D し 型抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 豆乳 ウエハース バナナ	中華めん 豚かた 玉ねぎ にんじん ししいたけ ごま油 じゃが 3 青ピー 3 さんとうさい 油揚げ さつまいも EM牛乳 精白米 塩昆布 ごま
おやつ	EM酪農牛乳、じゃこトースト	EM酪農牛乳、もすく入りひらやちー	EM酪農牛乳、チーズスティック	まめびよ(ココア)、マカロニきな粉	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、バナナ	EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり
	30	31	園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を友達や先生と分け合ってきたこの1年。 こどもたちは心も体も見違えるほど大きくなりました。 「桃の節句」は、ひな人形を飾り白酒やひしもちなどをお供えし、 こどもたちの無病息災を祈る行事です。 給食でもひなまつりメニューを通して春を感じながら、楽しく過ごしたいと思います。			
献立	マーボー豆腐丼 みそ汁(じゃが芋・えのき) ポテトサラダ 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 筑前煮 モズク酢(みかん) おさつスティック				
主な食材	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚バ - にんじん 玉 ねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 片栗粉 にら じゃが えのき じゃがいも きゅうり 3-5 缶レール 3D し ゴマなしシフォン EM牛乳 玄米 3-5 缶レール 油 3-5 缶 レール	精白米 押麦 こまつな 車山 鶏もも にんじん こぼろ だけのこ ししいたけ さやいんげん 油 もすく きゅう り みかん 缶 3 油 きび砂糖 おさつスティック EM牛乳 じゃが 芋 トマト粉 ソーセージ チーズ 3D し 牛乳				
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、ぎゃべつマフィン				

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生

