



2025年2月



2月献立表



宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名				
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料	
1 土	五目ごはん 豆腐わかめスープ にんじんの和え物	有機無調整豆乳	ミネラルふりかけおにぎり	沖縄豆腐、鶏もも肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
3 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	有機無調整豆乳	寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ	○米、米、○きび糖、油、○白ごま、黒糖	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、○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	みりん、しょうゆ、○酢、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩
4 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁	有機無調整豆乳	みそポーポーバナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、油、○きび糖、黒糖、○油、片栗粉	○バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、○しょうが、カットわかめ	しょうゆ、○みりん
5 水	チキンカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳	豆乳くずもちりんご	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	カレーパウダー、和風ドレッシング
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	有機無調整豆乳	田芋スイートポテタンカン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調製豆乳	米、○田芋、○さつまいも、○生クリーム、○きび糖、押麦、ごま油、黒糖	○タンカン、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、○マーマレード、黒きくらげ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ
7 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	有機無調整豆乳	人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、きび糖	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩
8 土	ドライカレー にんじんとツナの和え物 バナナ	有機無調整豆乳	おかかふりかけおにぎり	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、バナナ	カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース
10 月	☆ お 弁 当 会 ☆						
11 火	建 国 記 念 の 日						
12 水	ごはん パーベキューチキン ごま和え 豚汁	有機無調整豆乳	黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○無調整豆乳、みそ、豚肉、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○きび糖、黒糖、すりごま、油	○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、もも缶、ごぼう、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん
13 木	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	有機無調整豆乳	チキンライスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉	米、○米、油、○油、すりごま、○きび糖、黒糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、○たまねぎ、○にんじん、しょうが	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○みりん、○コンソメ、○ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
14 金	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 青菜すまし汁	有機無調整豆乳	ブラウニー	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、○きび糖、○小麦粉、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、○コーンフレーク、黒糖、油、○きび糖	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もずく、ピーマン	みりん、しょうゆ、食塩
15 土	ピラフごはん にんじんとツナの和え物 春雨野菜スープ	有機無調整豆乳	人参昆布おにぎり	豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶○塩こんぶ、○にんじん	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
17 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	有機無調整豆乳	さつまいものポテトフライ 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	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、黒糖、油、片栗粉、○きび糖	○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	みりん、しょうゆ、食塩
18 火	たきこみごはん 鶏のみそ焼き 野菜のツナ和え じゃが芋スープ	有機無調整豆乳	ジャムサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、きび糖、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
19 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	有機無調整豆乳	そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚ひき肉、○鶏ひき肉	米、○米、きび糖、ごま油、片栗粉、○黒糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、○たまねぎ、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、ひじき、○しょうが、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、酢
20 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	有機無調整豆乳	バナナケーキ りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○きび糖、黒糖、ごま油、油、きび糖、片栗粉	○りんご、こまつな、長ねぎ、○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
21 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳	さつまいも蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○きび糖、黒糖、片栗粉、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢
22 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり ブロッコリーの和え物 バナナ	有機無調整豆乳	ミネラルふりかけおにぎり	豚肉	米、油、きび糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、バナナ	しょうゆ
24 月	振 替 休 日						
25 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	有機無調整豆乳	黒糖ちんすこう タンカン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○ラード、○きび糖、○黒砂糖、油、きび糖	○タンカン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩
26 水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつまいも豚汁	有機無調整豆乳	ごまスコーン りんご	保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○きび糖、片栗粉、黒糖、○白ごま	○りんご、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ	しょうゆ、みりん、食塩
27 木	ウッチンライス ミートローフ ゆでブロッコリー マカロニサラダ ワカメスープ	有機無調整豆乳	抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○黒糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、きび糖、○黒糖	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	カレー粉、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
28 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	有機無調整豆乳	わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉

☆ 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