



2025年3月



3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			
			(○はおやつ材料)			
			【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	マーボー豆腐どんぶり じゃがいもおかか和え オレンジ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、きび糖、油、片栗粉、じゃがいも ○米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、○ミネラルふりかけ	しょうゆ、みりん
3 月	☆ お 弁 当 会 ☆					
4 火	沖縄そば おかか和え オレンジ	有機無調整豆乳 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、○黒糖、きび糖	オレンジ、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、○味付けのり	みりん、しょうゆ、酢、食塩、○みりん
5 水	厚揚げカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳 揚げパン	保育乳、ウィンナー、豚肉、厚揚げ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○きび糖、○揚げ油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ	カレールウ、和風ドレッシング
6 木	冬瓜のそぼろあんかけ丼 切り干し大根の和え物	有機無調整豆乳 ふりかけおにぎり	保育乳、○豚ミンチ	米、○米	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、小松菜○ミネラルふりかけ	○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○食塩、食塩
7 金	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	有機無調整豆乳 チヂミ タンカン	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○上新粉、押麦、油、○きび糖、○ごま油	○タンカン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、○コーン缶、ピーマン、ねぎ、○にら、塩こんぶ	○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○食塩、食塩
8 土	そぼろどんぶり 人参とツナの和え物 バナナ	有機無調整豆乳 バナナ	豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、油○バナナ	こまつな、○りんご、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
10 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 大根みそ汁	有機無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、○油、○黒砂糖、油、きび糖、片栗粉	○りんご、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、和風ドレッシング
11 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳 あずきスコーン りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○黒糖、きび糖、片栗粉、油	オレンジ、○りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ
12 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 星のスープ	有機無調整豆乳 ココアケーキ いちご	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶、沖縄豆腐	米、○ホットケーキ粉、○きび糖、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、油、パン粉、焼ふ(星の麩)、○黒糖	○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、カットわかめ	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、和風ドレッシング
13 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル じゃが芋スープ	有機無調整豆乳 ピラフおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○豚肉、油揚げ、みそ	○米、米、じゃがいも、黒糖、油、ごま油、片栗粉	にんじん、長ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○ピーマン、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、○コンソメ、食塩
14 金	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	有機無調整豆乳 きな粉ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○きな粉	米、○小麦粉、○きび糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、油、黒糖	○オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
15 土	五目ごはん 人参とツナの和え物 豆腐スープ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶	米、○米	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、にんじん、ミネラルふりかけ	しょうゆ、みりん、食塩
17 月	麦ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 納豆みそ 春雨スープ	有機無調整豆乳 大学いも りんご	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、○きび糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、黒糖、油、○黒ごま、片栗粉	○りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉
18 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	有機無調整豆乳 五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、○豚肉、チーズ、高野豆腐、ツナ油漬缶	○米、米、黒糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ピーマン、○干しいたけ、にんにく	みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、コンソメ、食塩
19 水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	有機無調整豆乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、○鶏もも肉、油揚げ、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、○きび糖、○油、油、黒糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく	しょうゆ、みりん、食塩、○コンソメ、○パセリ粉
20 木	春 分 の 日					
21 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、油揚げ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、きび糖、片栗粉、○黒糖、ごま油、油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩
22 土	☆ 卒 園 式 ☆					
24 月	ジャージャー肉みそ丼 キャベツごま和え 豆腐スープ	有機無調整豆乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ(1/6)	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ、○牛乳、大豆水煮	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒糖、油、きび糖、すりごま、片栗粉	○オレンジ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩
25 火	ごはん 鮭フライ ブロッコリーひじき炒め ジャがいもみそ汁	有機無調整豆乳 人参わかめおにぎり	保育乳、さけ、みそ	○米、米、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、パン粉、油	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、○にんじん、○わかめふりかけ、ひじき	しょうゆ、○食塩、食塩
26 水	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳 切干し大根ヒヤチー りんご(1/6)	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん	カレールウ、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、和風ドレッシング
27 木	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 ひじきふりかけ	有機無調整豆乳 ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、黒糖、油	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、○コーン缶、こんぶ、ひじき	しょうゆ、みりん
28 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	有機無調整豆乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ	○米、スパゲティ、きび糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、ウスターソース、食塩
29 土	わかめごはん じゃがいもおかか和え 豚汁	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	豚肉、みそ	米、じゃがいも、○米	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、○ミネラルふりかけ	みりん、しょうゆ、食塩
31 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	有機無調整豆乳 ビスケット バナナ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、パン粉、きび糖、油、白ごま	○バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ、食塩

☆ 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