



# 3月献立表



2025年3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)
			【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 オレンジ		心の花	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しあいだけ、にんにく	しょうゆ
3 月	ちらし寿司 鶏肉のマーレード焼き おかか和え すまし汁	カルビス ひなあられ	ひな祭り蒸しケーキ いちご 保育乳	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○こしあん(生)、でんぶ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、○砂糖、焼ふ、○ひなあられ	○いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、○いちごジャム、マーレード、ねぎ、○トマトジュース缶、かんぴょう(乾)、干しあいだけ、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩
4 火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳	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、○三温糖、○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、○食塩
5 水	厚揚げカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳	揚げパン	保育乳、ウインナー、豚肉、厚揚げ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、○揚げ油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かほちや、しめじ	カレールウ、和風ドレッシング
6 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳	せんべい りんごジュース	保育乳	○せんべい	○りんごジュース	
7 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳	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、○三温糖、砂糖	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
8 土	そぼろどんぶり パイン缶		蝶	豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、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 豚と野菜しようが焼き 和風スパゲティサラダ 大根みそ汁	保育乳	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ー、○油、○黒砂糖、油、三温糖、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	保育乳	あづきスコーン パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、○ブレーンヨーグルト、○中であづき缶、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、○パイン缶、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	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳	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、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきだけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○ににく	しょうゆ、みりん、食塩、○コンソメ、○パセリ粉
13 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル じゃが芋スープ	保育乳	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、砂糖、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、えのきだけ、○ピーマン、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しあいだけ、ににく、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	保育乳	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、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○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 豆腐スープ		心の花	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しあいだけ、カットわかめ	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	保育乳	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、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、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、カレーパン
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	保育乳	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、砂糖、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、○干しあいだけ、ににく	みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、コンソメ、食塩
19 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	保育乳	誕生会ケーキ 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、○三温糖、○無塩バター、マカロニ、○生クリーミム、小麦粉、油、パン粉、焼ふ(星の麩)、○砂糖	○いちご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、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
20 木	春 分 の 日						
21 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳	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、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油、油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しあいだけ	ケチャップ、みりん、酢、食塩
22 土	もずくどんぶり 黄桃		蜂	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しおが	しょうゆ、みりん
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	保育乳	ショートフレッド(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、○黒砂糖、油、砂糖、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、干しあいだけ、ににく、しおが、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 ジャガイモみそ汁	保育乳	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	保育乳	切干し大根ヒラヤーチー りんご(1/6)	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ワイン、○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	保育乳	ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ワイン、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、砂糖、油	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきだけ、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、○コーン缶、こんぶ、ひじき	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
28 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳	昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ	○米、スパゲティー、砂糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきだけ、○塩こんぶ、干しあいだけ、ひじき、ににく	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 豚汁		心の花	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
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	保育乳	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、砂糖、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