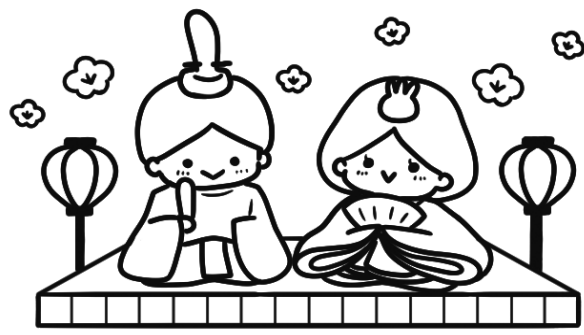
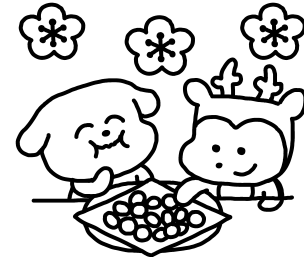




2026年3月



3月献立表



宜野湾市 保育こども園課

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
2月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ、○油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
3火	ちらし寿司 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え すまし汁	カルピス 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、すりごま、焼ふ	○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、マーマレード、ねぎ、○トマトジュース、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩
4水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、油、小麦粉、○砂糖、○揚げ油	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶	コンソメ、しょうゆ、食塩
5木	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	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○コーンフレーク、はるさめ、○無塩バター、砂糖、白ごま、ごま油	○バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
6金	カレーうどん ちくわいソベ揚げ ブロッコリーのツナ和え	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○たまねぎ、○しょうが、あおのり	カレールー、○しょうゆ、○みりん、みりん、しょうゆ
7土	わかめごはん さつま芋豚汁		豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
9月	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、豚ひき肉、○調製豆乳、○ツナ油漬缶、○みそ ○卵	米、○小麦粉、○砂糖、油、すりごま、砂糖、○油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、しょうが、○しょうが	みりん、しょうゆ、○みりん、食塩
10火	ミートスパゲティ キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、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
11水	ごはん 鮭のオーロラ焼き クービリチー 青菜すまし汁	保育乳 辛くずてんぷら パイン缶	保育乳、さけ、三枚肉、油揚げ	米、○さつまいも、じゃがいも、こんにゃく、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○パイン缶、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩
12木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 豆乳ココアプリン せんべい	保育乳、○調製豆乳	○砂糖	○イナアガー	
13金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	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、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり	みりん、しょうゆ、酢、食塩、○みりん
14土	《通常保育》五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、鶏もも肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
16月	ジャージャーめん 豆腐スープ オレンジ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ	ゆで中華めん、○米、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しめじ、こまつな、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、食塩
17火	あわごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、豚肉、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、あわ、○油、油、三温糖、片栗粉	だいこん、たまねぎ、こまつな、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○にんじん、しめじ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、○にんにく、カットわかめ	○カレールー、しょうゆ、○ケチャップ、○ウスターソース
18水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 クッキー オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○牛乳 ○卵	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩
19木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ココアパン バナナ	保育乳、豚肉、ウィンナー	米、じゃがいも	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン	カレールー、和風ドレッシング
20金	春 分 の 日					
21土	卒園式					
23月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 ホットケーキ(ジャムシロップ) バナナ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○バナナ、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)、○マーマレード、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
24火	あわごはん 松風焼き 切干大根の和え物 じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏ひき肉、○豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、三温糖、砂糖、片栗粉、白ごま	たまねぎ、こまつな、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○にんじん、きゅうり、○にら、切り干しいたけ、○黒きくらげ、ひじき	みりん、○ウスターソース、しょうゆ、酢、○コンソメ、食塩
25水	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉、○鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、砂糖、片栗粉、○三温糖、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、○ケチャップ、しょうゆ、○ウスターソース
26木	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、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	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、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
27金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	こまつな、キャベツ、○にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩、○食塩
28土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉、鶏ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく	カレールー、ケチャップ、ウスターソース
30月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩
31火	ピビンバ 和風スパゲティサラダ オレンジ	保育乳 和風スパゲティサラダ	保育乳、豚肉、○チーズ、ツナ油漬缶、みそ	米、サラダ用スパゲティ、油、白ごま、砂糖	オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ

☆ 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