

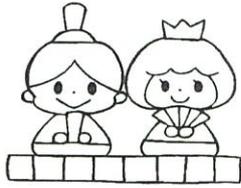


# 3月献立表



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	カレーライス ウィンナー ブロッコリー サラダ すまし汁	保育乳 揚げパン	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○きな粉、豚ひき肉、沖縄豆腐	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、コーン缶、わかめ	カレールー、しょうゆ、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 保育乳	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)、でんぷ	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 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
5木	インディアンズパゲティ キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳	シュガートースト	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	○食パン、○砂糖、スバゲティ、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、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
6金	ちくわいソベ揚げ 肉わかめうどん ブロッコリーのツナ和え	麦茶	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、わかめ、麦茶	カレールー、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ
7土	わかめごはん さつま芋豚汁	保育乳	ジャムサンド	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	みそポポー 黄桃	保育乳、豚ひき肉、○調製豆乳、○ツナ油漬缶、○みそ	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	☆ お弁当会 ☆		豆乳ココアプリン せんべい アンパンマンジュース	○調製豆乳	○砂糖	○イナアガー、アンパンマンジュース	
11水	沖縄そば ごま和え オレンジ	麦茶	みそおにぎり	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、麦茶	みりん、しょうゆ、酢、食塩、○みりん
12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
13金	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(コア) 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(星の殻)、○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
14土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳	もちもちドーナツ(きなこ)	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、絹ごし豆腐	米、砂糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○きなこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ
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	だいにん、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	ショートブレッド(コア) オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○牛乳	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	アイスクリーム ウエハース バナナ	保育乳、豚肉、ウィンナー	米、じゃがいも、○アイスクリーム	○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 《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
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、だいにん、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、○にんじん、切り干しいたごん、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	みそすき井 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	ごはん 鮭のオーロラ焼き クープイリチー 青菜すまし汁	保育乳	芋くずてんぷら パイナップル	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、○さつまいもでんぷ、○揚げ油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○パイナップル、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しいたごん	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩
27金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	麦茶	人参ツナおにぎり	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、麦茶	みりん、しょうゆ、食塩、○食塩
28土	ドライカレー パイナップル	保育乳	スコーン(チーズ)	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	米、○バター、○小麦粉、○プレーンヨーグルト、○チーズ	たまねぎ、パイナップル、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	☆ お弁当会 ☆	保育乳	ココア蒸しケーキ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、○こしあん(生)	○ホットケーキ粉、○砂糖、○油	○もも缶	
31火	☆ お弁当会 ☆	保育乳	ビスケット チーズ	保育乳、○チーズ	○小麦粉、○バター		

☆ 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



# 3月 離乳食こんだて表①



2026年3月

宜野湾市 保育こども園課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ジャガイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツサツマ芋ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、干しいたけ
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、ピーマン
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン
7	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ
9	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリー青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶
10	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、しめじ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリー青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、ホットケーキ粉	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
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、こまつな、干しいたけ、たまねぎ

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



※17日以降は裏面



# 3月 離乳食こんだて表 ②



2026年3月

宜野湾市 保育こども園課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき					
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物			
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	じゃがいも、米	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ			
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツサツマ芋ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	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			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリージャガイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン			
20	金	 <b>春 分 の 日</b>									
21	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐、鶏肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ			
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ			
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき			
25	水	<b>10倍がゆ(つぶし) だしスープ</b>				ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豚肉、豆腐	米、パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
26	木	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ			
28	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも、じゃがいも	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ			
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	じゃがいも、米	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、たまねぎ			
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米	にんじん、こまつな、もやし、コーン缶、きゅうり、たまねぎ			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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