

3月献立表

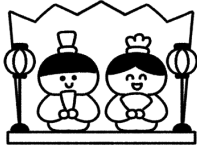


2024年03月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1金	ひな祭り(お弁当会)				
2土	昆布ごはん 鶏と春雨のスープ	有機無調整豆乳	有機無調整豆乳、鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
4月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	有機無調整豆乳 スイートポテト りんご	有機無調整豆乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ、○無調整豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○あわ、油、黒糖	○りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○マーマレード、しょうが
5火	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳 揚げパン	有機無調整豆乳、豚肉(もも)、ウィンナー、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、和風ドレッシング、○黒糖、○揚げ油	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす
6水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁	有機無調整豆乳 甘納豆スコーン タンカン	有機無調整豆乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○片栗粉、黒糖	○タンカン、だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな
7木	ちらし寿司 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え 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	有機無調整豆乳、鶏もも肉、○調整豆乳、ツナ油漬缶、○こしあん(生)、でんぶ、○カルピス	米、○ホットケーキ粉、黒糖、○油、○黒糖、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、マーマレード、ねぎ、○トマトジュース缶、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
8金	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	有機無調整豆乳 人参青菜おにぎり	有機無調整豆乳、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、○にんじん、しめじ、○青菜ふりかけ、ひじき
9土	そぼろどんぶり オレンジ	有機無調整豆乳	有機無調整豆乳、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
11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	有機無調整豆乳、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、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
12火	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	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○豚肉、油揚げ、みそ	○米、米、じゃがいも、黒糖、ごま油、油、片栗粉	長ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、○ピーマン、切り干しいたご、干しいたけ、にんにく、ひじき
13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 誕生会ケーキ(ココア) いちご	有機無調整豆乳、調整豆乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶、沖縄豆腐	米、○ホットケーキ粉、○黒糖、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、和風ドレッシング、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
14木	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	有機無調整豆乳、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、黒糖、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、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
15金	沖縄そば おかか和え タンカン	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○黒糖	タンカン、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、○味付けのり
16土	五目おにぎり 豆腐スープ		有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
18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	有機無調整豆乳、豚肉、○調整豆乳、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、○油、○黒糖、あわ、油黒糖、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
19火	あわごはん 魚のみそ焼き クーペイリチー 青菜すまし汁	有機無調整豆乳 芋てんぷら オレンジ	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、こんにゃく、○揚げ油、あわ、黒糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたご
20水	春分の日				
21木	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳 ショートブレッド パイン缶	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○黒糖、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
22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 シソ昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ	○米、スパゲティ、黒糖、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、干しいたけ、○塩こんぶ、ひじき、にんにく
23土	卒園式				
25月	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 オレンジ	有機無調整豆乳、○調整豆乳、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、○黒糖、○ごま油	○オレンジ、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
26火	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	有機無調整豆乳 紅芋ちんすこう 黄桃	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒糖、○ラード、揚げ油、はるさめ、片栗粉、○紅芋粉、油	○もも缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
27水	ごはん 沖縄魚煮付け 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	有機無調整豆乳、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
28木	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	有機無調整豆乳、豚肉、○鶏もも肉、油揚げ、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、○黒糖、○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
29金	あわごはん 松風焼き 切干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 ジュース	有機無調整豆乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、パン粉、あわ、黒糖、油、白ごま、ビスケット	○ジュース、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、切り干しいたご、黒きくらげ
30土	わかめごはん 豚汁	有機無調整豆乳	有機無調整豆乳、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

☆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

2024年3月

宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくする食物	
1	金	ひな祭り(お弁当会)							
2	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャ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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
4	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	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、りんご	
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮				
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャ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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな	
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮				
7	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	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
9	土	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	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、りんご	
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮				
12	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	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
13	水	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	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、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮				
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				

★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



3月離乳食こんだて表②



2024年3月

宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくする食物
16	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 青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
18	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 青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米	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、カットわかめ
19	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 青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
20	水	春 分 の 日						
21	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 青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
22	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 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、干しいたけ、ひじき
23	土	卒 園 式						
25	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 大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	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
26	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
27	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 大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、食パン、じゃがいも	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、ひじき
28	木	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	じゃがいも、米、マカロニ	にんじん、こまつな、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
29	金	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	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	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
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、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