



令和元年度3月献立



社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

ゲッピー保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	あわご飯 デリシャス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ ビスケット オレンジマーメイド 菜種油	鶏肉 豆腐 煮干し ミルク	春キャベツ 人参 新玉葱 グリーンアスパラ 小松菜 りんご	フルーツ	
3	火	おひな様寿司 魚フライ 菜の花和え 貝汁 フルーツ	アイスクリーム ひなあられ フルーツ	米 小麦粉 パン粉 あられ アイスクリーム	白身魚 あさり 卵	菜の花 ほうれん草 人参 しいたけ かんぴょう いちご	フルーツ	
4	水	あわご飯 オムレツきのこあん 人参グラッセ 春キャベツの豆乳スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 小麦粉 塩 砂糖 バター	卵 豆乳 ベーコン ミルク	春キャベツ 玉葱 パプリカ しめじ茸 ブロッコリー バナナ	フルーツ	
5	木	スパゲティナポリタン 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 沖縄風桜餅	スパゲティもち粉 黒米 トマトソース 塩 オリブ油	ベーコン 卵 チーズ レバー 小豆あん ミルク	カリフラワー ブロッコリー しめじ ピーマン わかめ グレープフルーツ	フルーツ	
6	金	菜の花カレー ビーチヨーグルト おぼろ汁	ミルク シュークリーム	米 小麦粉 じゃが芋 カレーパウダー 砂糖 バター	鶏肉 卵 煮干し ヨーグルト ミルク	菜の花 玉葱 人参 にんにく 生姜 とろろ昆布 桃	フルーツ	
7	土	人参にら丼 清し汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 菜種油 パン	豚肉 卵 豆腐 ミルク	人参 にら アーサ オレンジ	フルーツ	
9	月	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 ごま みそ 砂糖 菜種油	豆腐 レバー 卵 ベーコン 煮干し ミルク	春キャベツ パプリカ 玉葱 ひじき こんにゃく バイン	フルーツ	
10	火	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 押し麦 食パン アーモンド ごま油	白身魚 豆腐 チーズ 卵 生クリーム ミルク	白菜 チンゲン 長ネギ 人参 玉葱 りんご	フルーツ	
11	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 納豆みそにぎり	ロールパン 小麦粉 米 麦茶 みそ ごま バター	ツナ チーズ 焼き豚 納豆 豚肉 鶏ガラ	ごぼう 小松菜 きゅうり 焼きのり トマト 玉葱 オレンジ	フルーツ	
12	木	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ソーセージのパイロール	米 あわ 砂糖 醤油 パイシート	豚肉 厚揚げ 卵 煮干し ソーセージ ミルク	チンゲン 大根 人参 長ネギ 昆布 こんにゃく 小松菜 りんご	フルーツ	
13	金	ウチナーズパ(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) ンスナバースーナー(不断草の白和え)	ミルク ウサチ(酢の物) ジュシーニジリー(おにぎり)	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ ミルク	ンスナバー 人参 きゅうり ひじき ネギ 大根 りんご	フルーツ	
14	土	そつえん式						
16	月	わかめご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 ミロ みそ コーンスターチ オリブ油	白身魚 豆腐 煮干し ミルク	水菜 人参 もやし ネギ エリンギ パプリカ りんご	フルーツ	
17	火	お弁当会		ミルク ごまころがし団子			フルーツ	
18	水	タコライス ロールハム コーンクリームスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 じゃが芋 ケチャップ ソース 塩 マヨネーズ ケーキ	牛肉 ハム 鶏ガラ 生クリーム ミルク チーズ	玉葱 レタス トマト きゅうり コーン パセリ いちご	フルーツ	
19	木	あわご飯 ラフテー ウカライリチー アーサ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ 砂糖 醤油 芋くず 黒糖 菜種油	豚三枚肉 おから 豆腐 きな粉 ミルク	小松菜 もやし 人参 アーサ しいたけ オレンジ	フルーツ	
21	土	魚と野菜のホワイトシチュー 和え物 フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 バター パン	白身魚 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 (生)しいたけ 小松菜 オレンジ	フルーツ	
23	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 デミグラスソース オリブ油	牛肉 卵 ミルク	玉葱 人参 きゅうり 小松菜 マッシュルーム パプリカ りんご	フルーツ	
24	火	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	オレンジジュース ピザ風トースト	米 あわ 食パン イナムドチ用みそ 菜種油	豚肉 カシィティラかまぼこ 豚骨 卵 チーズ ツナ	人参 玉葱 ピーマン にら もずく しいたけ たけのこ オレンジ	フルーツ	
25	水	あわご飯 わかさぎから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフ레이크インミルク フルーツ	米 あわ コーンフ레이크 みそ ごま 三温糖	わかさぎ 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー ごぼう 白菜 パプリカ ネギ バナナ バイン	フルーツ	
26	木	三月御重 アーサ汁 フルーツ	ミルク 三月御菓子	米 から揚げ粉 小麦粉 ごま 砂糖 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵 ミルク	小松菜 アガー 焼きのり アーサ りんご	フルーツ	
27	金	新年度準備						
28	土	新年度準備						
30	月	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ お好み焼き粉 三温糖 醤油 みそ 菜種油	白ず干し 豚肉 豆腐 うす揚げ 卵 ミルク	春キャベツ 南瓜 もやし 昆布 ネギ こんにゃく りんご	フルーツ	
31	火	あわご飯 焼き肉 アーサ入りウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 塩 醤油 砂糖 みそ 菜種油 パン	牛肉 おから チキアギ 煮干し ミルク	白菜 チンゲン もやし ひじき 南瓜 人参 オレンジ	フルーツ	

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。栄養素は、お互い助け合って 私たちの健康な身体を作り守っているのです。

ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。

そして塩分、糖分、油をとりすぎない様に また、いろんな食品に挑戦し、食生活を楽しんで下さい

