



4月献立表



2023年04月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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 土	✿入所式✿ 五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ
3 月	カレーライス ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、〇米、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、〇塩こんぶ、カットわかめ
4 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、シーチキン缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇さつまいも、〇油、〇砂糖、砂糖、油	〇バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
5 水	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 黒糖ちんすこう りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、砂糖	〇りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
6 木	あわごはん 肉じゃが おかか和え 大根みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、〇シーチキン缶	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、あわ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン、ねぎ
7 金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン パン缶	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油	ブロッコリー、〇パン缶、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、マーメレード、ねぎ、〇レーズン
8 土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
10 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 羊かりんとう パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、シーチキン缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、油、三温糖、油、砂糖、片栗粉	〇パン缶、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
11 火	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇調製豆乳、〇こしあん(生)、みそ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇油、〇三温糖、砂糖、油、白ごま	〇バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、〇もも缶、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
12 水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、シーチキン缶	〇米、米、じゃがいも、押麦、油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、コーン缶、長ねぎ、〇わかめふりかけ
13 木	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇三温糖、揚げ油、油、片栗粉	〇りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、〇ブルーベリージャム、ねぎ
14 金	みそすき井 おかか和え オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇シーチキン缶、みそ、花かつお	〇米、米、しらたき、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、〇にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが
15 土	カレーおにぎり 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン
17 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテフライ パン缶	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	〇パン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが
18 火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 大根スープ	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、油、砂糖、油	〇オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、カットわかめ
19 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇シーチキン缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、揚げ油、油、〇三温糖、〇油、三温糖、片栗粉	〇もも缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、〇にら、しょうが、カットわかめ
20 木	ビビンバ キャベツスープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、〇鶏ひき肉、油揚げ、みそ	米、〇ロールパン、油、〇三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、〇にんじん、コーン缶、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
21 金	肉わかめうどん ちくわインペ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇シーチキン缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇三温糖、油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり、だしこんぶ
22 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
24 月	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、〇油、油、砂糖、片栗粉	〇たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、〇にんにく、カットわかめ
25 火	ごはん 鮭のコーン焼き クーブイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、三枚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、マヨネーズ、こんにやく、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
26 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 マーメレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、シーチキン缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、〇マーメレード、ねぎ、しょうが
27 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ じゃが芋スープ	保育乳 スイートポテト 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、シーチキン缶、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇もも缶、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
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 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇しらす干し、シーチキン缶	〇米、スパゲティ、砂糖、油、〇砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく
29 土					

☆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