



# 4月献立表

2022年04月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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 金	カレーライス ブロッコリーサラダ ウィナー	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶 ウィナー	○米、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、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、○塩こんぶ
2 土	✿入所式✿ 五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 むしケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、小麦粉	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ
4 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、○三温糖、砂糖、油、ごま油	○バナナ、長ねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、生しいたけ、きゅうり
5 火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー炒め キャベツみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン パン缶	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	ブロッコリー、○パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーメレード、ねぎ、○レーズン
6 水	あわごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、あわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
7 木	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 オレンジ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、揚げ油、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、○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、○にら、しょうが、カットわかめ
8 金	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、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
9 土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳	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
11 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ シャケフレーク	米、○小麦粉、油、砂糖	○りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
12 火	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 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油、片栗粉	○オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ
13 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、ツナ油漬缶	○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、○わかめふりかけ
14 木	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、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、○三温糖、砂糖、油、白ごま	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、○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
15 金	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	○米、米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが
16 土	カレーチャーハン 豆腐スープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、食パン	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン
18 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ パン缶	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○パン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが
19 火	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、○調製豆乳	○小麦粉、○黒砂糖、○油
20 水	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、○鶏ひき肉、油揚げ、みそ	米、○ロールパン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、○にんじん、コーン缶、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
21 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、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)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
22 金	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、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、○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、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、○マーメレード、ねぎ、しょうが
23 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 ラスク	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、食パン	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
25 月	カレーライス ブロッコリーサラダ ウィナー	保育乳 ワカメおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉	じゃがいも、米、あわ、○油、油、砂糖、片栗粉	○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○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、○にんにく、カットわかめ
26 火	ごはん 鮭のコーン焼き クービイリチー 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	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、こんにゃく、油、砂糖	○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
27 水	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、だしこんぶ
28 木	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 おかかしラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、○砂糖、○白ごま	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
29 金	🌸🌸🌸🌸🌸 昭 和 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
30 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 ツナパン	保育乳、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、マヨネーズ、食パン	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



# 4月離乳食こんだて表①



2022年4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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキホト青葉ペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
			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			
2	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青葉ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、生しいたけ、きゅうり
			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			
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青葉ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青葉ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、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、カットわかめ
			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 豆腐ペースト 人参タネキ 青葉ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん、りんご
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青葉ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	だいこん、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
12	火	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 青葉ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、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			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青葉ホトペースト	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、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶
			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			
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青葉サツマイモペースト	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、さつまいも	こまつな、たまねぎ、もやし、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
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青葉ホトペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、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			

★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

※16日以降は裏面



## 4月離乳食こんだて表②



2022年4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	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、キャベツ、 ピーマン
19	火	★ お弁当会 ★						
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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、パン	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、コーン缶、たまねぎ、ねぎ
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎキャベツ青菜ペースト	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	だいこん、にんじん、こまつな、 キャベツ、しめじ、たまねぎ
22	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	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉	ゆでうどん、 米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 ねぎ、カットわかめ
23	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
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ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 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	じゃがいも、 米、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、 カットわかめ
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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、 豆腐	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、たまねぎ、 しめじ、切り干しだいこん
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ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	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、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、コーン缶、生しいたけ、 赤ピーマン、ねぎ
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、 豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、きゅうり、ひじき、 こまつな
29	金	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0 10px;">昭和の日</span>						
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