



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 (○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 魚フライ	保育乳 揚げパン	沖縄豆腐、豚肉、保育乳、白身魚	米、ロールパン、きな粉	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 ウィンナー	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ウィンナー	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、えのきたけ、ねぎ、○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、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○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、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○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、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○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、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ
7 金	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリー炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 青菜おにぎり パン缶	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油	ブロッコリー、○パン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーメイド、ねぎ、○レーズン
8 土	そばろどんぶり オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン	豚ひき肉	米、油、ライ麦粉、三温糖	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 芋かりんとう 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、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、○調製豆乳、○こしあん(生)、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
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、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
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、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、○ブルーベリージャム、ねぎ
14 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、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが
15 土	カレーチャーハン 豆腐スープ ウィンナー	保育乳 野菜サンド	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、食パン、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、レタス、きゅうり
17 月	ごはん 厚揚げそばろ煮 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、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	☆お弁当会☆	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、砂糖、白ごま、○黒ごま、ごま油	○オレンジ
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、○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	○もも缶、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
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、○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 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ 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	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○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 キャベツスープ	保育乳 ラスク	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油、食パン	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、○鶏もも肉	じゃがいも、米、○マカロニ、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
25 火	ごはん 鮭のコーン焼き クープイリチー 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、こんにやく、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
26 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	アンパンマンジュース おかかシラスおにぎり	豚ひき肉、大豆水煮、○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、油	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
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 スウィートポテト 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	○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	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 マーメイドケーキ	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、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、○マーメイド、ねぎ、しょうが
29 土	✿お花見✿	昭和の日			

☆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