



4月献立表



2020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 水	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ 紅白かるかん	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ
2 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、砂糖、油、ごま油	○バナナ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
3 金	ごはん 鮭のコーン焼き クーピーリチー 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
4 土	カレーおにぎり わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
6 月	ごはん 肉じゃが おかかかえ わかめみそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ビザ用チーズ、○ツナ油漬缶	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、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
7 火	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 黒糖ちんすこう オレンジ	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	○オレンジ、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
8 水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋すまし汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉	○米、米、じゃがいも、はるさめ、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、ピーマン、○ねぎ、○黒きくらげ
9 木	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 パイん缶	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	○パイん缶、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
10 金	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 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、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、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
11 土	入園式				
13 月	ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 大学いも 黄桃	保育乳、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、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
14 火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーひじき炒め ジャガイモみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン パイん缶	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	ブロッコリー、○パイん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、マーメレード、○レーズン、ひじき
15 水	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
16 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、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
17 金	あわごはん 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 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉	○米、米、じゃがいも、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、もずく、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ
18 土	わかめごはん 豚汁		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
20 月	ごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、すりごま	だいこん、キャベツ、パイん缶、こまつな、にんじん、しめじ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン
21 火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ストロークッキー 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、○レーズン、黒きくらげ、しょうが
22 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 トマトスープ	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、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、○マーメレード、ねぎ、しょうが
23 木	お弁当日		保育乳 スウィートポテト	保育乳、○卵	○さつまいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム
24 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかかかえ	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
25 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
27 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかかかえ 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ パイん缶	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	○パイん缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
28 火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パイん缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
29 水	昭和の日				
30 木	あわごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め わかめスープ	保育乳 ちんびん オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、あわ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、カットわかめ

☆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