



2024年04月



4月献立表



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)			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1月	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	保育乳 昆布おにぎり	○保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○塩昆布、ねぎ、カットわかめ	カレールウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング
2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	しょうゆ、みりん、酢
3水	ごはん 鶏肉マーマレード煮 ブロッコリー炒め キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	○保育乳、鶏もも肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、○黒ごま	○オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、カットわかめ	しょうゆ、食塩
4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 パン缶	○保育乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ	○パン缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ	みりん、しょうゆ
5金	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう りんご	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○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、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩
6土	入 園 式					
8月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根と鶏のスープ	保育乳 芋かりんどう オレンジ	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、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	○オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
9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、たまねぎ、こまつな、もやし、○もも缶、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ、食塩
10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 黄桃	○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	○もも缶ブロッコリー、にんじん、ごぼう、コーン缶、長ねぎ、○わかめふりかけ	しょうゆ、みりん、食塩
11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 パン缶	○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	○パン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩
12金	みそすき丼 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、○ツナ油漬缶、みそ	○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、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ、○食塩
13土	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	しょうゆ、みりん、食塩
15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 りんご	○保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
16火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 大根スープ	保育乳 カレーおにぎり パン缶	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、○豚ひき肉、みそ	○米、米、油、砂糖、白ごま、ごま油	○パン缶、キャベツ、○たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、こまつな、○ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○コンソメ、食塩、○カレー粉
17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	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○ウスターソース、食塩
18木	ごはん カレー肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) 黄桃	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○もも缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、カレー粉
19金	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○きな粉、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
20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	
22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 ストーンクッキー パン缶	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、あわ、油、砂糖、片栗粉	○パン缶、○レーズン、にんじん、こまつな、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	しょうゆ、みりん、食塩
23火	ごはん 鮭のコーン焼き クービリチー 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	○保育乳、さけ、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、えのきたけ、クリームコーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん	しょうゆ、パセリ粉
24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 マーマレードケーキ パン缶	○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	○パン缶、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、○マーマレード、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
25木	お 弁 当 会					
26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 昆布おにぎり パン缶	○保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	○パン缶、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、○塩こんぶ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、ウスターソース、食塩
27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	
29月	昭 和 の 日					
30火	ごはん 鶏のパン煮 もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 あずきスコーン オレンジ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油	○オレンジ、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩

☆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