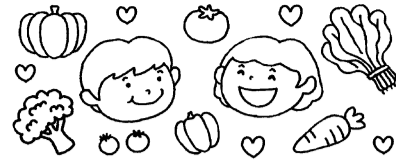




# 4月献立表



2026年4月

宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【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 水	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	保育乳 青菜おにぎり 黄桃	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、〇青菜ふりかけ、カットわかめ	カレールー、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング
2 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、〇こしあん(生)	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、〇かぼちゃ粉、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢
3 金	ごはん 鶏の甘辛煮(厚揚げ 切干大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン (ブルーベリー) オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇プレーンヨーグルト、〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、〇ブルーベリージャム、生しいたけ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩
4 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 のりおにぎり	保育乳、豚肉、〇鶏もも肉、みそ	〇米、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、〇にんじん、〇しめじ、〇えのきたけ、〇ねぎ、わかめふりかけ、〇味付けのり	〇しょうゆ、〇食塩
6 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根と鶏のスープ	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇オートミール、はるさめ、油、三温糖、〇黒ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	〇オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
7 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 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚肉、〇こしあん(生)、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、砂糖、片栗粉、油、白ごま	〇バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩、かつお節
8 水	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、白身魚、沖縄豆腐、みそ、豚肉(肩ロース)、三枚肉	〇さつまいも、米、こんにやく、〇小麦粉、〇揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ
9 木	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、〇ツナ油漬缶、みそ	〇米、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、こまつな、キャベツ、〇にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ、〇食塩
10 金	ごはん 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(黒糖) 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖	〇もも缶、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
11 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 豆腐スープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	〇米、米、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、〇塩こんぶ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
13 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 ブロッコリーのツナ和え 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、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	〇さつまいも、米、〇揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	〇りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
14 火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 大根スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、鶏もも肉、〇豚肉、みそ	〇米、米、油、砂糖、白ごま、ごま油	キャベツ、〇たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇にんじん、こまつな、〇ピーマン、カットわかめ	みりん、しょうゆ、〇コンソメ、食塩
15 水	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 いちごジャムパン 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、〇ロールパン、あわ、油、砂糖、片栗粉	〇もも缶、にんじん、いちごジャム、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、〇カレールー、〇ケチャップ、〇ウスターソース、食塩
16 木	ごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ちんびん(豆乳) バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、砂糖、すりごま	〇バナナ、キャベツ、バイン缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、みりん
17 金	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	保育乳 人参ツナおにぎり バイン缶	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、押麦、油	〇バイン缶、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、〇にんじん	しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩
18 土	マーボー豆腐どんぶり 春雨スープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	〇米、米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	〇バイン缶、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、コーン缶、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、〇わかめふりかけ	しょうゆ、みりん、食塩
20 月	ごはん 鶏肉オーロラ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇揚げ油、油、〇白ごま、砂糖	〇もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩
21 火	ピピンパ キャベツスープ オレンジ	保育乳 ポテトトースト	保育乳、豚肉、油揚げ、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、〇たまねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
22 水	キャラットライス 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 バイン缶	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	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	〇バイン缶、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、〇マーマレード、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
23 木	<b>お 弁 当 会</b>		保育乳 ウエハース	保育乳		
24 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 おかか昆布おにぎり 黄桃	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、砂糖、〇砂糖、ごま油、油	〇もも缶、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、〇塩こんぶ、干しいたけ、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、〇みりん、酢、〇しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩
25 土	そぼろ(四色)どんぶり 豆腐スープ	保育乳 鮭おにぎり	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉	米、〇米、砂糖、油	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ、〇鮭ふりかけ	みりん、しょうゆ、食塩
27 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ わかめスープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、〇マーマレード、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩
28 火	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 バイン缶	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、揚げ油、油、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、片栗粉	〇バイン缶、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、〇ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇食塩、食塩
29 水	 <b>昭 和 の 日</b> 					
30 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ごまスコーン 黄桃	保育乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、〇プレーンヨーグルト、チーズ、高野豆腐、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、あわ、砂糖、油、〇白ごま、〇すりごま、片栗粉	〇もも缶、たまねぎ、キャベツ、トマト水煮缶(カット)、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ、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