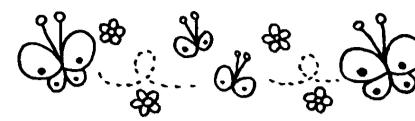




## 4月 献立表



2019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月	カレーライス キャベツごま和え 豆腐スープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○しらす干し	米、○米、じゃがいも、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、○大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ
2火	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 大学いも りんご	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、○砂糖、○油、油、三温糖、ごま油、○黒ごま、砂糖、片栗粉	○りんご、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しこじたけ、にんにく
3水	ごはん 魚のみぞ焼き クーブイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
4木	ごはん 松風焼き ブロッコリーひじき炒め 青菜スープ	保育乳 きな粉ホットケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、みそ、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、油、砂糖、白ごま	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき
5金	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	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
6土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ
8月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぶら りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、しらたき、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、ごま油、油	○りんご、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
9火	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉	○米、米、あわ、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○赤ピーマン、生しいたけ、○ねぎ、切り干しだいこん、○黒きくらげ
10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 パイン缶	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、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○パイン缶、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、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
11木	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根すまし汁	保育乳 ごまスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○ブレンショーグルト、豚肉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、○白ごま	○オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
12金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティー、砂糖、○白ごま、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、グリンピース、○塩こんぶ、干しいたけ
13土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
15月	ごはん 鶏のみぞ焼き 野菜炒め わかめスープ	保育乳 ちんぴん 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、○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
16火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根みそ汁	保育乳 芋かりんとう 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、○黒砂糖、押麦、○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、チングンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
17水	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、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
18木	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、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チングンサイ、○トマトベースト、○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
19金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、すりごま	○たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり
20土	そぼろどんぶり オレンジ		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
22月	ごはん 鶏のパイン煮 キャベツごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、みそ、○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し、沖縄豆腐	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、すりごま	だいこん、キャベツ、パイン缶、こまつな、にんじん、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶
23火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ストーンクッキー 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、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、○レーズン、黒きくらげ、しょうが
24水	キヤロットライス 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 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、調製豆乳	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、油、○砂糖、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、○マーマレード、ねぎ、しょうが
25木	麦ごはん おかか納豆 パパイヤイリチー 鮭の北海汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、けむドウみそ、○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、油	○オレンジ、パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、ひじき
26金	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンブルー 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーク バナナ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、揚げ油、○油、○三温糖、油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、もやし、○もも缶、にんじん、こまつな、もずく、えのきたけ、ねぎ
27土	煮込みうどん オレンジ		豚肉	ゆでうどん	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
29月			昭 和 の 日		
30火			退 位 の 日		