



## 4月献立表



2021年04月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(○はおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 木	✿ 入所式 ✿ カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○しらす干し	○米、米、じゃがいも、和風ドレッシング、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
2 金	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、しらたき、じゃがいも、○油、○黒砂糖、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 土	五目ごはん 豆腐わかめスープ	+ 3	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ
5 月	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、えのきだけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
6 火	ごはん 豚と野菜しようが焼き 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、切り干したいこん、○にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
7 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーひじき炒め ジャガたんみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン パイン缶	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	ブロッコリー、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、マーマレード、○レーズン、ひじき
8 木	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、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
9 金	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー ジャガ芋すまし汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚三枚肉	○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、えのきだけ、○にんじん、ピーマン、○ねぎ、○黒きくらげ
10 土	そぼろどんぶり オレンジ	3	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
12 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 パイン缶	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	○パイン缶、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
13 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、えのきだけ、生しいたけ、切り干したいこん
14 水	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
15 木	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、えのきだけ、ピーマン、切り干したいこん、黒きくらげ
16 金	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、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、もやし、○にんじん、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
17 土	わかめごはん 豚汁	... 3 ...	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
19 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 パイン缶	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	○パイン缶、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
20 火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め わかめスープ	保育乳 ちんぴん バナナ	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	○バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、こまつな、カットわかめ
21 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、○たまねぎ、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、○クリームコーン缶、切り干したいこん、黒きくらげ、しょうが
22 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 スウィートポテト 黄桃	... 3 ...	○さつまいも、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油	○もも缶
23 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	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、だしこんぶ
24 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	3	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
26 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、えのきだけ、○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
27 火	ごはん 鮭のコーン焼き クーブリチー 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、こんにゃく、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、切り干したいこん
28 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、切り干したいこん、干しいたけ、ひじき
29 木	✿ ゆめびとう✿			昭和の日	
30 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 トマトスープ	保育乳 お誕生ケーキ	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、○マーマレード、ねぎ、しょうが

☆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