










# 4月献立表



2024年04月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名 (〇はおやつ材料)			
			【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 青菜おにぎり	〇保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	〇米、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、〇青菜ふりかけ、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	〇保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇さつまいも、〇油、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇バナナ、にんじん、ごまつな、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 鶏肉マーメレード煮 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	〇保育乳、鶏もも肉、みそ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、油、〇黒ごま	〇オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーメレード、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	〇保育乳、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、あわ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ごまつな、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン、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	〇保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、砂糖	〇りんご、にんじん、たまねぎ、ごまつな、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	そぼろどんぶり パイン缶		豚ひき肉	米、油	ごまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
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 芋かりんとう オレンジ	〇保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、〇白ごま、砂糖、片栗粉	〇オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、ごまつな、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	〇保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇調製豆乳、〇こしあん(生)、みそ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇油、〇三温糖、砂糖、油、白ごま	〇バナナ、たまねぎ、ごまつな、もやし、〇もも缶、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	〇保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、押麦、油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、コーン缶、長ねぎ、〇わかめふりかけ	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 パイン缶	〇保育乳、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	〇パイン缶、ごまつな、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、〇たまねぎ、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、〇しょうゆ、〇食塩、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	〇保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	〇米、米、しらたき、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、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
13土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	ごまつな、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	〇保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、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、にんじん、もやし、ごまつな、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	〇保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇豚ひき肉、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、ごまつな、〇ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、みりん、〇コンソメ、食塩、〇カレー粉
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	〇保育乳、豚肉、〇鶏ひき肉、油揚げ、みそ	米、〇ロールパン、ごま油、白ごま、〇三温糖、砂糖	オレンジ、ごまつな、にんじん、キャベツ、もやし、〇にんじん、コーン缶、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇ウスターソース、食塩
18木	★お弁当会★	保育乳 ビスケット				
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 ジャムスコーン (ブルーベリー) オレンジ		米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ごまつな、〇ブルーベリージャム	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 マカロニのカレー煮	〇保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、〇油、油、砂糖、片栗粉	〇たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、〇にんじん、〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、〇にんにく	しょうゆ、みりん、〇カレールウ、〇ケチャップ、食塩、〇ウスターソース
23火	ごはん 鮭のコーン焼き クーブイリチー 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	〇保育乳、さけ、三枚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、マヨネーズ、こんにやく、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、ごまつな、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	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	〇保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	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、〇塩こんぶ、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
25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	〇保育乳、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、〇三温糖	〇もも缶、にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、カレー粉
26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 野菜スープ	保育乳 マーメレードケーキ	〇保育乳、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	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、〇マーメレード、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
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	〇保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇ゆであずき缶、〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇三温糖、砂糖、油	〇オレンジ、キャベツ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、ごまつな、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