



4月献立表

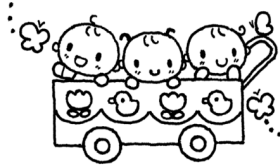


2021年04月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)			
			血や肉や骨になるもの	熱とかになるもの	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 しゃげわかめおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、〇しらす干し	〇米、米、じゃがいも、和風ドレッシング、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、〇コーン缶、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 バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、じゃがいも、〇油、〇黒砂糖、砂糖、油、ごま油	〇バナナ、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 	保育乳 大学芋	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、〇芋	にんじん、しめじ、えのきたけ、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、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、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、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
6 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 オレンジ	保育乳 チヂミ	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	〇オレンジ、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 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーひじき炒め ジャガイもみそ汁 パイナップル	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油	ブロッコリー、〇パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、マーメレード、〇レーズン、ひじき	
8 木	ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ 黄桃	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇揚げ油、砂糖、油、〇黒ごま、片栗粉	〇もも缶、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 ジャが芋すまし汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇豚三枚肉	〇米、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、えのきたけ、〇にんじん、ピーマン、〇ねぎ、〇黒きくらげ	
10 土	そぼろどんぶり オレンジ 	保育乳 クッキー	保育乳、豚ひき肉	米、油、〇小麦粉、砂糖	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 パイナップル	保育乳 羊かりんとう	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、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	〇パイナップル、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 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、キャベツ、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	
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、〇豚肉	〇米、米、じゃがいも、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、もずく、〇ピーマン、〇コーン缶、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 バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇調製豆乳、〇卵、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、こまつな、たまねぎ、もやし、〇もも缶、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、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、〇鶏ひき肉、沖縄豆腐、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、こまつな、にんじん、もやし、〇にんじん、コーン缶、キャベツ、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	
17 土	わかめごはん 豚汁 	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、〇黒糖、小麦粉	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 パイナップル	保育乳 さつま芋のポテトフライ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	〇パイナップル、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 パナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、豚肉、油揚げ、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、油、砂糖、白ごま、ごま油	〇バナナ、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	
21 水	お弁当会		保育乳 芋てんぶら	保育乳	〇小麦粉、揚げ油、油	〇かぼちゃ、にんじん、こまつな
22 木	ごはん おかか納豆 パパイアイチー 豚汁 黄桃	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇卵	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、油	〇もも缶、パパイア(未熟果)、にんじん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき	
23 金	肉わかめうどん ちくわいソバ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇三温糖、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり、だしこんぶ	
24 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃 	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、〇パン、ジャム	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、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、こまつな、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、カットわかめ	
27 火	ごはん 鮭のコーン焼き クープイチー 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぶら	保育乳、さけ、沖縄豆腐、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、こんにゃく、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
28 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 トマトスープ	保育乳 マーメレードケーキ	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、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、〇マーメレード、ねぎ、しょうが	
29 木	昭和の日					
30 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 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、〇しらす干し、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、砂糖、ごま油、〇砂糖、〇白ごま	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、ひじき	

☆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



4月離乳食こんだて表①

2021年4月

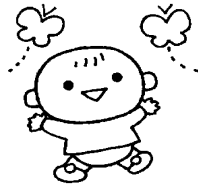
宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	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、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	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	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	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、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	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、切り干しいんご、長ねぎ、カットわかめ
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	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
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
10	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
12	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	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
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しいんご
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、ねぎ
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、さつまいも	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しいんご

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※16日以降は裏面



4月離乳食こんだて表②



2021年4月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、パン	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
								
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米、じゃがいも	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
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
21	水	お弁当会				ミルク、白身魚	米	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ、ひじき、たまねぎ、こまつな
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
23	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みめうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みめうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みめうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
								
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいごん、たまねぎ
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	木	 昭和の日 						
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいごん、干しいたけ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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