



# 4月献立表



2022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	体の調子を整えるもの
1金	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 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、〇塩こんぶ、カットわかめ
2土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 焼き芋	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、芋	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ
4月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇牛乳、 〇卵、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、 油、ごま油	〇バナナ、長ねぎ、にんじん、こまつな、 たまねぎ、しめじ、生しいたけ、 きゅうり
5火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー炒め キャベツみそ汁 パン缶	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、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、 ライ麦粉、油	ブロッコリー、〇パン缶、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 マーメレード、ねぎ、〇レーズン
6水	あわごはん 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、あわ	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
7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 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、しょうが、カットわかめ
8金	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 りんご	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	〇りんご、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
9土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 あげぱん	保育乳、豚ひき肉	米、油、パン、砂糖、きな粉	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、 しょうが
11月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ パン缶	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
12火	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 オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、 油、片栗粉	〇オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、もずく、〇レーズン、 ねぎ
13水	麦ごはん みそ納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	保育乳 わかめおにぎり	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
14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
15金	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、たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、〇にんじん、長ねぎ、 ごぼう、しょうが
16土	カレーおにぎり 豆腐スープ	保育乳 ココアケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米 ホットケーキ粉、ココア	たまねぎ、にんじん、こまつな、 ピーマン
18月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パン缶	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、 揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	〇パン缶、たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、キャベツ、 ピーマン、しょうが
19火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、 沖縄豆腐、豚肉、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、 〇油、砂糖、白ごま、ごま油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな、 カットわかめ
20水	<b>お弁当会</b>		保育乳 ミートサンド	保育乳、〇鶏ひき肉	〇ロールパン
21木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ 黄桃	保育乳 スウィートポテト	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇三温糖、 〇無塩バター、〇生クリーム、 押麦、砂糖、油、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
22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
23土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 フライドポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 みそ	米、油 ポテト	もも缶、長ねぎ、にんじん、 干しいたけ、にんにく
25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
26火	ごはん 鮭のコーン焼き クープイリチー 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	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、こんにやく、 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
27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 野菜スープ	保育乳 マーメレードケーキ (お誕生会)	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、 コーン缶、 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
28木	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
29金	昭和の日				
30土	わかめごはん 豚汁	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも ホットケーキ粉	にんじん、 たまねぎ、 わかめふりかけ

☆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



2022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
1	金	入園式 ♡入園おめでとございます♡						
2	土							
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、生しいたけ、きゅうり
			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			
5	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、さつまいも	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテ煮 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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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、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			
8	金	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、さつまいも	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、りんご
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
9	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
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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、こまつな、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			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶
			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			
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	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、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、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな
			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

※16日以降は裏面



## 4月離乳食こんだて表②



2022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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン	
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトウサイヤク菜ペースト	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、やし、にんじん、キャベツ、ピーマン	
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトウサイヤク菜ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、カットわかめ	
20	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトウサイヤク菜ペースト	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	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たまねぎ	
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトウサイヤク菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉	ゆでうどん、 米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ	
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん	
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトウサイヤク	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、マカロニ	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、奥ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	
26	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、 豆腐	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん	
27	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、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、ねぎ	
28	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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、 豆腐	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、ひじき、こまつな	
29	金	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0 10px;">昭和の日</span>							
30	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	

★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