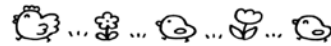




## 4月献立表



2018年04月

宜野湾市 保育課

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	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
2月	入園式(紅白かるかん)				
3火	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇豚肉、みそ	〇米、米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	長ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、〇ごぼう、コーン缶、〇赤ピーマン、〇ねぎ、切り干しいちご、干しいたけ、にんにく、〇黒きくらげ
4水	あわごはん 鶏のバイン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁 りんご	保育乳 大学いも	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇砂糖、油、あわ、〇油、砂糖、〇黒ごま	〇りんご、だいこん、キャベツ、バイン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
5木	ごはん 肉じゃが 白和え わかめみそ汁 オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、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、白ごま	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、〇レーズン、ねぎ、ひじき、カットわかめ
6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 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	〇米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、〇わかめふりかけ
7土	そばろどんぶり オレンジ	保育乳 なめらかプリン	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
9月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ りんご	保育乳 芋かりんとう	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、豚肉	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、押麦、砂糖、〇油、油、〇白ごま、片栗粉	〇りんご、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
10火	ごはん 魚ケチャップあん キャベツごま和え さつま芋みそ汁 黄桃	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、さつまいも、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、片栗粉、すりごま	〇もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ
11水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇豚ひき肉	じゃがいも、〇米、米、あわ、油、砂糖、片栗粉	にんじん、〇たまねぎ、えのきたけ、〇にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、〇コーン缶、黒きくらげ、カットわかめ
12木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロック炒め オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豆乳、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇じゃがいも、小麦粉、〇マヨネーズ、バター、油、すりごま	オレンジ、ブロック、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、〇きゅうり、〇コーン缶
13金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)	ゆでうどん、〇米、片栗粉、油、すりごま、〇白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、〇だいこん(葉)、ねぎ、カットわかめ、あおのり
14土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ	保育乳 ヨーグルト	沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ
16月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋すまし汁 バナナ	保育乳 チヂミ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、〇ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、しらたき、〇小麦粉、〇上新粉、砂糖、ごま油、油、〇三温糖、〇ごま油	〇バナナ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、〇にんじん、〇コーン缶、きゅうり、〇にら、切り干しいちご、ひじき、カットわかめ
17火	あわごはん 鮭のコーン焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁 りんご	保育乳 ごまスコーン	保育乳、さけ、〇プレーンヨーグルト、豚肉、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、はるさめ、マヨネーズ、あわ、油、〇白ごま	〇りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、カットわかめ
18水	ごはん 鶏肉マーマレード煮 ブリッコリーヒジキ炒め ジャガイもみそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、油揚げ、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、油	〇オレンジ、ブロック、にんじん、たまねぎ、しめじ、マーマレード、ひじき
19木	お弁当会	保育乳 ジャムパン			
20金	ごはん 豚と野菜シウカ焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉	じゃがいも、〇米、米、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、〇たけのこ(ゆで)、〇にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、〇ねぎ、長ねぎ、切り干しいちご、しょうが、〇ひじき、カットわかめ
21土	春の親子遠足				
23月	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇牛乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、はるさめ、あわ、〇三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、バイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
24火	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 バナナ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、〇豚肉、三枚肉、みそ	〇米、米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、〇にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、しめじ、〇コーン缶、刻みこんぶ、切り干しいちご
25水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ トマトスープ	保育乳 ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、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、油、〇砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、〇マーマレード、ねぎ、しょうが
26木	ごはん 鶏のケチャップ煮 おかか和え ジャガイもみそ汁 黄桃	保育乳 もずくかき揚げ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇卵、みそ、〇ちくわ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、油	〇もも缶、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、〇もずく、〇たまねぎ、〇にんじん、しめじ、生しいたけ、ねぎ
27金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 パンブキンスープ クラッカー	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、〇生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、〇かぼちゃ、〇たまねぎ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいちご、黒きくらげ、しょうが
28土	スパゲティマトソース バナナ	保育乳 おにぎり	豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶(カット)、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン
30月	振替休日				



# 4月離乳食こんだて表①



2018年4月

宜野湾市 保育課

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
2	月	入園式(紅白かるかん)						
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 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、	米	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ごぼう、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、 米	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトペースト 人参マキベペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	煮込みスパゲティ(魚) 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ(魚) 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ(魚) 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ
7	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
9	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり、コーン缶
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	ゆでうどん、 米	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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



2018年4月

宜野湾市 保育課

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
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	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 豆腐煮付け 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	チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、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				
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	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
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポテトブロッコリーペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
19	木	<b>お弁当会</b>	<b>お弁当会</b>	<b>お弁当会</b>	<b>お弁当会</b>			
20	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 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、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、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				
21	土	<b>春の親子遠足</b>	<b>春の親子遠足</b>	<b>春の親子遠足</b>	<b>春の親子遠足</b>			
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト タマネギ人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ホット人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ねぎ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ねぎ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	かぼちゃ、たまねぎ、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
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
28	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン
30	月	<b>振替休日</b>						

★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