



4月献立表



2019年04月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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	
1月	カレーライス 豆腐スープ キャベツごま和え	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○しらす干し	米、○米、じゃがいも、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、○大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ	
2火	ごはん ナムル んご マーボー豆腐 大根スープ	保育乳 大学いも	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、○砂糖、○油、油、三温糖、ごま油、○黒ごま、砂糖、片栗粉	○りんご、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	
3水	ごはん オレンジ クーブイリチー 魚のみそ焼き 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
4木	ごはん ブロッコリーひじき炒め バナナ 松風焼き 青菜スープ	保育乳 きな粉ホットケーキ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、みそ、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、油、砂糖、白ごま	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき	
5金	ごはん おかか和え 肉じゃが 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、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
6土	青菜ごはん 豚汁	保育乳 ホットドック	豚肉、みそ、保育乳、ウインナー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ	
8月	ごはん ナムル りんご 肉とうふ煮 キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、しらたき、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、ごま油、油	○りんご、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	
9火	あわごはん 切り干し大根の和え物 鶏と厚揚げケチャップ煮 キャベツすまし汁	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉	○米、米、あわ、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○赤ピーマン、生しいたけ、○ねぎ、切り干しだいこん、○黒きくらげ	
10水	ごはん ポテトフライ パイン缶 豚と野菜しょうが焼き 豆腐スープ	保育乳 チヂミ	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、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○パイン缶、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、○にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ	
11木	ごはん 春雨チャンプルー オレンジ 魚の甘辛煮 大根すまし汁	保育乳 ごまスコーン	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、豚肉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、○白ごま	○オレンジ、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	
12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 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、○白ごま、白ごま	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、○塩こんぶ、干しいたけ	
13土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 パン	沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米、小麦粉、砂糖	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	
15月	ごはん 野菜炒め オレンジ 鶏のみそ焼き わかめスープ	保育乳 ちんびん	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	○オレンジ、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	
16火	麦ごはん 納豆みそ 黄桃 豆腐の中華煮 大根みそ汁	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、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
17水	お弁当会		保育乳 ショートブレッド	保育乳○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖	
18木	あわごはん じゃが芋おかか煮 バナナ 豚肉ピーマン炒め 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、○油、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、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 ○バナナ	
19金	肉わかめうどん ごま和え ちくわイソベ揚げ オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、すりごま	○たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおりのり ○オレンジ	
20土	春の遠足					
22月	ごはん キャベツごま和え 黄桃 鶏のパン煮 豆腐みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、みそ、○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し、沖縄豆腐	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、すりごま	もも缶、だいこん、キャベツ、パイン缶、こまつな、にんじん、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶	
23火	中華どんぶり ナムル オレンジ 保育乳	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○オレンジ、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、○レーズン、黒きくらげ、しょうが	
24水	キャロットライス マッシュポテト トマトスープ 鶏肉唐揚げ キャベツサラダ	誕生日会 保育乳 ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、調製豆乳	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、油、○砂糖、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、○ねぎ、しょうが	
25木	麦ごはん パパイヤイリチー オレンジ おかか納豆 鮭の北海汁	保育乳 スイートポテト	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、イムトウみそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	○オレンジ、パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、ひじき	
26金	ごはん もずくチャンプルー バナナ 魚ケチャップあん 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、揚げ油、○油、○三温糖、油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、もやし、○もも缶、にんじん、こまつな、もずく、えのきたけ、ねぎ	
27土	煮込みうどん オレンジ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉	ゆでうどん、米	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
29月	昭和の日					
30火	退位の日					

☆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