



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、〇しらす干し	米、〇米、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、〇大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ
2火	ごはん ナムル マーボー豆腐 大根スープ	保育乳 大学いも りんご	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、〇砂糖、〇油、油、三温糖、ごま油、〇黒ごま、砂糖、片栗粉	〇りんご、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 クープイリチー 魚のみそ焼き 豆腐みそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、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 松風焼き 青菜スープ	保育乳 きな粉ホットケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚肉、みそ、〇きな粉	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇油、油、砂糖、白ごま	〇バナナ、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、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土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ
8月	ごはん ナムル 肉とうふ煮 キャベツみそ汁	保育乳 芋てんがら りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、しらたき、〇小麦粉、〇揚げ油、砂糖、ごま油、油	〇りんご、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、〇豚肉	〇米、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、〇赤ピーマン、生しいたけ、〇ねぎ、切り干しだいこん、〇黒きくらげ
10水	ごはん ポテトフライ 豚と野菜しょうが焼き 豆腐スープ	保育乳 チヂミ パン缶	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、油、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、片栗粉	〇パン缶、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
11木	ごはん 春雨チャンプルー 魚の甘辛煮 大根すまし汁	保育乳 ごまスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、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、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、〇白ごま	〇オレンジ、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	〇米、スパゲティ、砂糖、〇白ごま、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、〇塩こんぶ、干しいたけ
13土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	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 鶏のみそ焼き わかめスープ	保育乳 ちんびん オレンジ	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、砂糖、白ごま、ごま油	〇オレンジ、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 豆腐の中華煮 大根みそ汁	保育乳 羊かりんとう 黄桃	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、〇黒砂糖、押麦、〇油、砂糖、油、〇白ごま、片栗粉	〇もも缶、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	ごはん 春雨サラダ 魚の酢豚風 キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
18木	あわごはん じゃが芋おかか煮 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、〇鶏もも肉、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、〇油、油、〇砂糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、〇トマトペースト、〇たまねぎ、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、〇にんにく、カットわかめ
19金	肉わかめうどん ごま和え ちくわイソベ揚げ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚ひき肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、すりごま	〇たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり
20土	そぼろどんぶり オレンジ		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
22月	ごはん キャベツごま和え 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、〇ピザ用チーズ、ちくわ、〇しらす干し、沖縄豆腐	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖、すりごま	だいこん、キャベツ、パン缶、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、しめじ、〇コーン缶
23火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ストーンクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇コーンフレーク、砂糖、ごま油、片栗粉、油	〇もも缶、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、〇レーズン、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 鶏肉唐揚げ 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、〇牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、調製豆乳	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、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、〇マーメレード、ねぎ、しょうが
25木	麦ごはん パパイヤイリチー おかか納豆 鮭の北海汁	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付トウのみそ、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、押麦、油	〇オレンジ、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 魚ケチャップあん 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、揚げ油、〇油、〇三温糖、油、片栗粉	〇バナナ、キャベツ、もやし、〇もも缶、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		豚肉	ゆでうどん	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