



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 (○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	入所式(紅白かるかん) カレーライス キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、すりごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、○ピーマン、カットわかめ	
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、○豚肉、みそ	○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)、○ごぼう、コーン缶、○赤ピーマン、○ねぎ、切り干しいんじん、干しいたけ、にんにく、○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	○さつまいも、米、○砂糖、油、あわ、○油、砂糖、○黒ごま	○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、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、白ごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○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	○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、○わかめふりかけ	
7土	そばろどんぶり オレンジ	保育乳 フルーツヨーグルト	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	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、砂糖、○油、油、○白ごま、片栗粉	○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、○小麦粉、さつまいも、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、片栗粉、すりごま	○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、○豚ひき肉	じゃがいも、○米、米、あわ、油、砂糖、片栗粉	にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○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、○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、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、じゃがいも、○じゃがいも、小麦粉、○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、○きゅうり、○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、○米、片栗粉、油、すりごま、○白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、○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 かき揚げ	沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こむぎ	
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、○調製豆乳、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、しらたき、○小麦粉、○上新粉、砂糖、ごま油、油、○三温糖、○ごま油	○バナナ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、○にんじん、○コーン缶、きゅうり、○にら、切り干しいんじん、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、○プレーンヨーグルト、豚肉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、マヨネーズ、あわ、油、○白ごま	○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、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油	○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	麦ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁 黄桃	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、卵	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ	
20金	ごはん 豚と野菜シウワ焼き 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、○鶏もも肉	じゃがいも、○米、米、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、○ねぎ、長ねぎ、切り干しいんじん、しょうが、○ひじき、カットわかめ	
21土	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、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、あわ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○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	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉、みそ	○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、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、しめじ、○コーン缶、刻みこむぎ、切り干しいんじん	
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 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	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	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、○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、○卵、みそ、○ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油	○もも缶、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○もずく、○たまねぎ、○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、○調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、○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、切り干しいんじん、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 みそおにぎり	豚肉	スパゲティ、砂糖、米	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			

☆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