



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		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(Oはおやつ材料) 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、Oしらす干し	米、O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、O大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ
2火	ごはん ナムル りんご 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	Oさつまいも、米、O砂糖、O油、油、三温糖、ごま油、O黒ごま、砂糖、片栗粉	O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、O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、ごま油	Oオレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みごんぶ、切り干しいんご
4木	ごはん ブロックーひじき炒め 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、O調製豆乳、豚肉、みそ、Oきな粉	米、Oホットケーキ粉、パン粉、O油、油、砂糖、白ごま	Oバナナ、たまねぎ、ブロックー、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、Oピザ用チーズ、ツナ油漬缶	米、O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、Oたまねぎ、Oピーマン、O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	Oさつまいも、米、しらたき、O小麦粉、O揚げ油、砂糖、ごま油、油	O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、O豚肉	O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、O赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいんご、Oにら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
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、O調製豆乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶	じゃがいも、米、O小麦粉、O上新粉、油、O三温糖、Oごま油、三温糖、片栗粉	Oパイン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、Oコーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいんご、O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)、Oプレーンヨーグルト、豚肉、O卵	米、O強力粉、O無塩バター、O三温糖、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、O白ごま	O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	O米、スパゲティ、砂糖、O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、O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、O調製豆乳、豚肉、油揚げ、O卵、みそ	米、O小麦粉、O黒砂糖、O油、油、砂糖、白ごま、ごま油	O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 羊かりんとう	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	Oさつまいも、米、O黒砂糖、押麦、O油、砂糖、油、O白ごま、片栗粉	O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O牛乳	
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、O鶏もも肉、O粉チーズ	じゃがいも、米、Oマカロニ、あわ、O油、油、O砂糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、Oトマトペースト、O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、Oにんにく、カットわかめ O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、O豚ひき肉	ゆでうどん、O米、小麦粉、油、すりごま	Oたまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、Oにんじん、Oピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり O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、Oピザ用チーズ、ちくわ、Oしらす干し、沖縄豆腐	米、O食パン、O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、Oたまねぎ、しめじ、Oコーン缶
23火	中華どんぶり ナムル オレンジ 鶏肉唐揚げ キャベツサラダ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、O卵、ツナ油漬缶、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O砂糖、Oコーンフレーク、砂糖、ごま油、片栗粉、油	O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、切り干しいんご、O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、O卵、O牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O三温糖、O生クリーム、片栗粉、油、O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、O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、付けトウモロコシ、O卵	Oさつまいも、米、じゃがいも、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、押麦、油	O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、O調製豆乳、O卵	米、Oホットケーキ粉、揚げ油、O油、O三温糖、油、片栗粉	Oバナナ、キャベツ、もやし、O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