



4月献立表



2022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	体の調子を整えるもの
1金	入所式 カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、〇塩こんぶ、カットわかめ
2土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 焼き芋	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、芋	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ
4月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇牛乳、 〇卵、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、 油、ごま油	〇バナナ、長ねぎ、にんじん、こまつな、 たまねぎ、しめじ、生しいたけ、 きゅうり
5火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー炒め キャベツみそ汁 パン缶	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、 ライ麦粉、油	ブロッコリー、〇パン缶、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 マーメレード、ねぎ、〇レーズン
6水	あわごはん 肉じゃが おかか和え 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、あわ	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
7木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 チヂミ	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、 揚げ油、油、〇三温糖、〇ごま油、 三温糖、片栗粉	〇オレンジ、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、しょうが、カットわかめ
8金	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 りんご	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、 〇黒砂糖、油、砂糖	〇りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、生しいたけ、 切り干しだいこん
9土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 あげぼん	保育乳、豚ひき肉	米、油、パン、砂糖、きな粉	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、 しょうが
11月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ パン缶	保育乳 羊かりんとう	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、〇黒砂糖、〇揚げ油、 油、三温糖、ごま油、〇白ごま、 砂糖、片栗粉	〇パン缶、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
12火	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、 油、片栗粉	〇オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、もずく、〇レーズン、 ねぎ
13水	麦ごはん みそ納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、 みそ、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、押麦、油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、 コーン缶、長ねぎ、〇わかめふりかけ
14木	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇調製豆乳、 〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、 〇油、〇三温糖、砂糖、油、白ごま	〇バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、 〇もも缶、にんじん、コーン缶、えのきたけ、 ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
15金	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇ツナ油漬缶、 みそ	〇米、米、しらたき、砂糖、すりごま、 片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、〇にんじん、長ねぎ、 ごぼう、しょうが
16土	カレーおにぎり 豆腐スープ	保育乳 ココアケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米 ホットケーキ粉、ココア	たまねぎ、にんじん、こまつな、 ピーマン
18月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パン缶	保育乳 さつまいものポテトフライ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、 大豆水煮、みそ	〇さつまいも、米、じゃがいも、 揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	〇パン缶、たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、キャベツ、 ピーマン、しょうが
19火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、 沖縄豆腐、豚肉、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、 〇油、砂糖、白ごま、ごま油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな、 カットわかめ
20水	お弁当会		保育乳 ミートサンド	保育乳、鶏ひき肉	〇ロールパン
21木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ 黄桃	保育乳 スウィートポテト	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇三温糖、 〇無塩バター、〇生クリーム、 押麦、砂糖、油、片栗粉	〇もも缶、だいこん、にんじん、 こまつな、キャベツ、しめじ、 たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、しょうが
22金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、 〇ツナ油漬缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、 揚げ油、〇三温糖、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、 ねぎ、カットわかめ、 〇味付けのり、あおのり、 だしこんぶ
23土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 フライドポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 みそ	米、油 ポテト	もも缶、長ねぎ、にんじん、 干しいたけ、にんにく
25月	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、 〇鶏もも肉	じゃがいも、米、〇マカロニ、 あわ、〇油、油、砂糖、片栗粉	〇たまねぎ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、〇にんじん、 〇コーン缶、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
26火	ごはん 鮭のコーン焼き クープイリチー 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、さけ、沖縄豆腐、 三枚肉、みそ	〇さつまいも、米、 〇小麦粉、〇揚げ油、 マヨネーズ、こんにやく、 油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、 こまつな、クリームコーン缶、 しめじ、刻みこんぶ、 切り干しだいこん
27水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 マーメレードケーキ (お誕生会)	保育乳、鶏もも肉、 〇卵、豚肉、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、揚げ油、 〇砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、 コーン缶、生しいたけ、 赤ピーマン、 クリームコーン缶、 〇マーメレード、 ねぎ、しょうが
28木	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、 油揚げ、〇しらす干し、 ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、 砂糖、ごま油、 〇砂糖、 〇白ごま	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 きゅうり、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 ひじき
29金	昭和の日				
30土	わかめごはん 豚汁	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、 わかめふりかけ

☆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