



# 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 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	○さつまいも、米、○砂糖、○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 クービーリチー 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、○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 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、○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、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 芋てんぷら りんご	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	麦茶 ジュシーおにぎり	鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉	○米、米、あわ、油、砂糖、麦茶	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 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、○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 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)、○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 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米、○食パン	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、○いちごジャム	
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、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○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	<b>お弁当会</b>		保育乳 羊かりんとう 黄桃	保育乳	○さつまいも、○黒砂糖、○油、○白ごま	○もも缶
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、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○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、○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	
19金	肉わかめうどん ごま和え ちくわイソベ揚げ	麦茶 カレーおにぎり	豚肉、ちくわ、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、すりごま、麦茶	○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、○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	だいこん、キャベツ、パン缶、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 ストーンクッキー 黄桃	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	○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、○レーズン、黒きくらげ、しょうが	
24水	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、○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	
25木	麦ごはん パパイヤリチー 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、付ド好みそ、○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	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	保育乳 マーマレードケーキ	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、○マーマレード、ねぎ、しょうが	
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	<b>昭和の日</b>					
30火	<b>退位の日</b>					

☆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




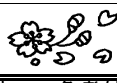
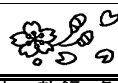
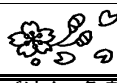


# 4月離乳食こんだて表①



2019年4月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホウチャクペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	りんご、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜ひじき煮 青菜スープ	ミルク、鶏ひき肉	米、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツポテトペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	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、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
6	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう
								
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	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
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	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、長ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
								
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、白身魚	米	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			

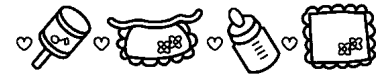
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※16日以降は裏面



## 4月離乳食こんだて表②



2019年4月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	火	<b>お弁当会</b>				ミルク、豆腐	さつまいも、米	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、鶏肉	じゃがいも、米、マカロニ	にんじん、チンゲンサイ、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、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、白身魚	ゆでうどん、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、食パン	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	にんじん、だいこん、長ねぎ、ひじき
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
29	月	<b>昭和の日</b>						
30	火	<b>退位の日</b>						

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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