



# 4月献立表



2023年04月

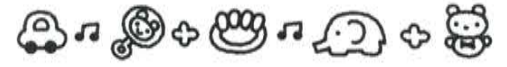
宜野湾市 子育て支援課

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 土	入所式 五目ごはん 豆腐スープ ちくわインベ揚げ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ちくわ	米、小麦粉、油、○パン	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、青のり、○ジャム
3 月	カレーライス ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	麦茶 昆布おにぎり	豚肉、沖縄豆腐	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、えのきたけ、ねぎ、○塩こんぶ、カットわかめ、麦茶
4 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
5 水	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 黒糖ちんすこう りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
6 木	あわごはん 肉じゃが おかか和え 大根みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○除去マヨネーズ、あわ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ
7 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン パン缶	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	ブロッコリー、○パン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、ねぎ、○レーズン
8 土	そぼろどんぶり オレンジ わかめスープ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚ひき肉	米、油、○米	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、わかめ、たまねぎ
10 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 芋かりんとう パン缶	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、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
11 火	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○調製豆乳、○こしあん(生)、みそ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、○三温糖、砂糖、油、白ごま	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、○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
12 水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○スティックチーズ	○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、○わかめふりかけ、麦茶
13 木	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	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、○ブルーベリージャム、ねぎ
14 金	みそすき丼 ごま和え オレンジ キャベツすまし汁	麦茶 人参ツナおにぎり	沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	○米、米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、わかめ、麦茶
15 土	ドライカレー 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉、ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、わかめ、ピーマン
17 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ パン缶	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○パン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが
18 火	☆ お弁当会 ☆	アンパンマンジュース オートミールクッキー オレンジ	○卵、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、○黒ごま	○オレンジ
19 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 チヂミ 黄桃	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、揚げ油、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○もも缶、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、しょうが、カットわかめ
20 木	ピピンバ キャベツスープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、油揚げ、みそ	米、○ロールパン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、○にんじん、コーン缶、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
21 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え	麦茶 みそおにぎり	豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、だしこんぶ、麦茶
22 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃 わかめスープ	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○小麦粉、○無塩バター、○プレーンヨーグルト、○砂糖	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、わかめ、たまねぎ
24 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、○鶏もも肉	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、○油、油、砂糖、片栗粉	○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○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、○にんにく、カットわかめ
25 火	ごはん 鮭のコーン焼き クービリチー 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、三枚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、除去マヨネーズ、こんにゃく、油、砂糖	○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
26 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 おかかシラスおにぎり	豚ひき肉、大豆水煮、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、○砂糖、○白ごま、油	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、にんにく、麦茶
27 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ じゃが芋スープ	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、ツナ油漬缶、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、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、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
28 金	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 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○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、揚げ油、○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、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、○マーマレード、ねぎ、しょうが
29 土	<b>昭和の日</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



2023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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな
			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			
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、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			
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、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			
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜キャベツポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 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、だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
			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			
8	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
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	だいこん、にんじん、もやし、こまつな、干しいたけ、たまねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、もやし、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
			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			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、コーン缶、たまねぎ、こまつな
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
			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			
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン

★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

※17日以降は裏面



# 4月離乳食こんだて表②



2023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	
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツホトハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆 腐、豚ひき肉	さつまいも、 米、じゃがい も	たまねぎ、もやし、にんじ ん、こまつな、キャベツ、 ピーマン	
18	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、白身 魚	米	キャベツ、だいこん、にん じん、たまねぎ、えのきた け、こまつな、カットわかめ	
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ホトハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、 米	こまつな、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、赤ピーマン、黄 ピーマン、切り干しだいこん、 カットわかめ	
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豚 肉、豆腐	米、さつまい も	こまつな、にんじん、キャベ ツ、もやし、コーン缶、たまね ぎ、ねぎ	
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ホトハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らかか煮	ミルク、白身 魚	ゆでうどん、 米、じゃがい も	にんじん、キャベツ、こま つな、ねぎ、カットわかめ、 たまねぎ	
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、にんじん、干し しいたけ	
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ホトハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豚 肉、豆腐	じゃがいも、 米	たまねぎ、にんじん、こまつな、え のきたけ、コーン缶、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カッ トわかめ	
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身 魚	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干し だいこん、たまねぎ	
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豚ひ き肉	米、スパゲ ティ	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 しいたけ、ひじき、こまつな	
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ホトハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身 魚	さつまいも、 米、じゃがい も	にんじん、こまつな、キャ ベツ、しめじ、ねぎ、干し しいたけ、たまねぎ	
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがい も、ホットケ ーキ粉	たまねぎ、キャベツ、ブ ロccoli、にんじん、生し しいたけ、赤ピーマン、ね ぎ、こまつな	
29	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭 和 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸							

★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