



2024年04月



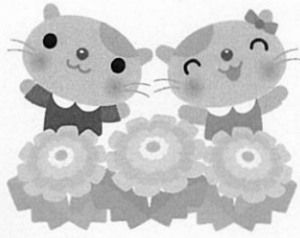
# 4月献立表



宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1月	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	麦茶 青菜おにぎり	○保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、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、○青菜ふりかけ、ねぎ、カットわかめ	カレールウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング、麦茶
2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	しょうゆ、みりん、酢
3水	ごはん 鶏肉マーメイド煮 ブロッコリー炒め キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	○保育乳、鶏もも肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、○黒ごま	○オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーメイド、カットわかめ	しょうゆ、食塩
4木	あわごはん 肉じゃが おおか和え 大根みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	○保育乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ	みりん、しょうゆ
5金	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう りんご	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○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、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩
6土	そぼろどんぶり パン缶	保育乳 ジャムパン	○保育乳、豚ひき肉	米、油、○食パン	こまつな、パン缶、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩、いちごジャム
8月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根と鶏のスープ	保育乳 芋かりんとう オレンジ	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、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	○オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
9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、たまねぎ、こまつな、もやし、○もも肉、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ、食塩
10水	麦ごはん おおか納豆 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	しょうゆ、みりん、食塩、麦茶
11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	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、揚げ油、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、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩
12金	みそすき井 おおか和え オレンジ	麦茶 人参ツナおにぎり	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	○米、米、しらたき、砂糖、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	みりん、しょうゆ、○食塩、麦茶
13土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 スコーン	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト	米、○小麦粉、○砂糖、○バター	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
15月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おおか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ 桃缶	○保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○黄桃、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
16火	☆ お弁当会 ☆	アンパンマンジュース リンゴタルト	○保育乳、	○小麦粉、○砂糖、○バター	○りんご	
17水	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	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○ウスターソース、食塩
18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 パン缶	○保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	○さつまいも、米、じゃがいも、○生クリーム、○三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○パン缶、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○マーメイド、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
19金	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン (ブルーベリー) オレンジ	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、○ブルーベリージャム	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
20土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも肉、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
22月	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おおか煮 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	しょうゆ、みりん、○カレールウ、○ケチャップ、食塩、○ウスターソース
23火	ごはん 鮭のコーン焼き クーブイリチー 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	○保育乳、さけ、三枚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、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、えのきたけ、クリームコーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん	しょうゆ、パセリ粉
24水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 昆布おにぎり	○保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、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、○塩こんぶ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、ウスターソース、食塩、麦茶
25木	ごはん カレー肉じゃが おおか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(ココア) 黄桃	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○もも肉、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、カレー粉
26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 マーメイドケーキ	○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、○マーメイド、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
27土	豚丼 すまし汁	保育乳 シュガートースト	豚肉、みそ	米、じゃがいも、○食パン、○ネオソフト	にんじん、たまねぎ、わかめ	
29月	昭和の日					
30火	ごはん 鶏のパン煮 もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 あずきスコーン オレンジ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油	○オレンジ、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩

☆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



2024年4月

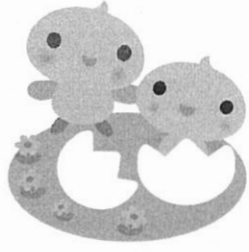
宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくなる食物
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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	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			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	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			
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	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	米	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、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 野菜ペーストサンド			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	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	米、じゃがいも	にんじん、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
			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	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
								
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜大根ペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 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、ねぎ、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			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、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			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	ブロッコリー、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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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	じゃがいも、米、さつまいも	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、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	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 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、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			
13	土	ぞうすい	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
								
15	月	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	さつまいも、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン
			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			

★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



2024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	体の調子をよくなる食物
<b>☆ お弁当会 ☆</b>								
16	火		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	ミルク、豆腐	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、ピーマン、カットわかめ
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギスペースト	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、パン、じゃがいも	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
18	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ホトトギスペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	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、干しいたけ、たまねぎ
19	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、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな
20	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、干しいたけ
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギスペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	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
23	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	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたけ、たまねぎ
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜キャベツペースト	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 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、えのきたけ、切り干しいたけ、こまつな
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギスペースト	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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜キャベツホトトギスペースト	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	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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、ねぎ、こまつな
27	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、たまねぎ
29	月	<b>昭和の日</b>						
30	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ

★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