



4月献立表



2023年04月

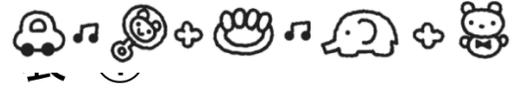
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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				
3 月	カレーライス ブロッコリーサラダ 無塩せきウインナー	無調整豆乳 昆布おにぎり	無調整豆乳、豚肉、無塩せきウインナー	米、〇米、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、〇無添加塩こんぶ
4 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	無調整豆乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇米粉、しらたき、〇さつまいも、〇油、〇きび糖、黒砂糖、油、ごま油	〇バナナ、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	あわごはん 肉じゃが おかか和え 大根みそ汁	無調整豆乳 ツナコーンパン	無調整豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、あわ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン、ねぎ
6 木	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	無調整豆乳 黒糖ちんすこう りんご	無調整豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐	米、〇小麦粉、〇ラード、〇黒砂糖、油、きび糖	〇りんご、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
7 金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー炒め じゃが芋みそ汁	無調整豆乳 スコーン バナナ	無調整豆乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇きび糖、〇ライ麦粉、油	ブロッコリー、〇バナナ、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
8 土	そぼろどんぶり もずくスープ りんご	無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉	米、油	りんご、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、もずく、ねぎ、〇ミネラルふりかけ
10 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	無調整豆乳 ミニ肉まん	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	〇小麦粉、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、油、黒砂糖、ごま油、〇白ごま、きび糖、片栗粉	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	無調整豆乳 バナナケーキ	無調整豆乳、鶏ひき肉、豚肉、〇調製豆乳、〇こしあん(生)、みそ	米、〇小麦粉、パン粉、〇油、〇きび糖、黒砂糖、油、白ごま	〇バナナ、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、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	無調整豆乳 わかめおにぎり	無調整豆乳、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
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	無調整豆乳 チーズスコーン りんご	無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉	米、〇米粉、〇小麦粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇きび糖、揚げ油、油、片栗粉、〇チーズ	〇りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、ねぎ
14 金	みそすき丼 ごま和え オレンジ	無調整豆乳 人参ツナおにぎり	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	〇米、米、しらたき、きび糖、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、〇にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが
15 土	カレーおにぎり ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、〇ミネラルふりかけ
17 月	ごはん 豆腐のそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	無調整豆乳 さつま芋のポテトフライ りんご	無調整豆乳、沖縄豆腐、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、〇揚げ油、油、きび糖、〇きび糖	〇りんご、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	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 大根スープ	無調整豆乳 オートミールクッキー オレンジ	無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、〇卵、みそ、〇無調整豆乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、油、きび糖、白ごま、〇黒ごま、ごま油	〇オレンジ、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	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	無調整豆乳 チヂミ りんご	無調整豆乳、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、〇きび糖、〇ごま油、きび糖、片栗粉	〇りんご、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
20 木	ビビンバ キャベツスープ パナナ	無調整豆乳 ミートサンド	無調整豆乳、豚肉、〇鶏ひき肉、油揚げ、みそ	米、〇食パン、ごま油、白ごま、〇きび糖、きび糖	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、〇にんじん、コーン缶、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
21 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	無調整豆乳 みそおにぎり	無調整豆乳、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、〇きび糖、油、きび糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり、だしこんぶ
22 土	マーボー豆腐どんぶり わかめスープ パナナ	無調整豆乳 米粉のパンケーキ	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、〇米粉、きび糖	バナナ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
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	無調整豆乳 マカロニのカレー煮	無調整豆乳、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、きび糖、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
25 火	ごはん 鮭のコーン焼き クービーリチー 豆腐みそ汁	無調整豆乳 芋てんぷら りんご	無調整豆乳、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、こんにゃく、油、きび糖	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
26 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	無調整豆乳 マーメレードケーキ	無調整豆乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇米粉、〇無塩バター、〇きび糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇きび糖、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、〇オレンジ、ねぎ、しょうが
27 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ じゃが芋スープ	無調整豆乳 スイートポテト バナナ	無調整豆乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇きび糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、きび糖、油、片栗粉	〇バナナ、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	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	無調整豆乳 おかかシラスおにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇しらす干し、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、きび糖、ごま油、〇黒砂糖、〇白ごま、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
29 土	昭 和 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



4 月 離 乳 食 こ ん だ て



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	体の調子をよくなる食物			
1	土										
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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 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 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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、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、	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 豚肉ポテト煮 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 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 野菜ペーストサンド						
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	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										
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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 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、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	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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	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 青菜ホトトギスキャベツペースト	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、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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、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										

★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

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 豆腐そぼろ煮 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、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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
18	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、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
			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			
19	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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 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 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
			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	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 豚肉とうふ煮 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、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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
21	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	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
			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			
22	土							
24	月	 お 弁 当 会 						
25	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、しめじ、 刻みこんぶ、切り干し だいこん、たまねぎ
			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	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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	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、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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
28	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	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、干しいたけ、 ひじき、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			
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