



4月献立表



2020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 水	入所式(紅白かるかん) カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ パイン缶	保育乳 野菜おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ、パイン缶
2 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、砂糖、油、ごま油	○バナナ、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
3 金	ごはん 鮭のコーン焼き クーブイリチー 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	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、こんにやく、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
4 土	カレーおにぎり わかめスープ	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、豚肉、○保育乳	米、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
6 月	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁 黄桃	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
7 火	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 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	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	○オレンジ、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
8 水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋すまし汁 バナナ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉	○米、米、じゃがいも、はるさめ、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、ピーマン、○ねぎ、○黒きくらげ
9 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ パイン缶	保育乳 芋かりんとう	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○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	○パイン缶、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
10 金	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 オレンジ	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、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○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
11 土	そぼろどんぶり すまし汁	保育乳 パンプディング	豚ひき肉、○保育乳	米、油、○食パン、○三温糖、○無塩バター	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
13 月	ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ 黄桃	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
14 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーひじき炒め ジャガイもみそ汁 パイン缶	保育乳 ライ麦スコーン	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、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、マーマレード、○レーズン、ひじき
15 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 オレンジ	保育乳 チヂミ	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	○オレンジ、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
16 木	お弁当会		保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、○卵	○ホットケーキ粉、○三温糖
17 金	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ 黄桃	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉	○米、米、じゃがいも、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、もずく、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ
18 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 ビスケット	豚肉、みそ、○保育乳	米、じゃがいも、○ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
20 月	ごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え 豆腐みそ汁 パイン缶	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、すりごま	だいこん、キャベツ、パイン缶、こまつな、にんじん、しめじ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン
21 火	中華どんぶり ナムル オレンジ 黄桃	保育乳 ストーンクッキー	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、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、○レーズン、黒きくらげ、しょうが
22 水	ごはん おかか納豆 パパイヤイリチー 豚汁 オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○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、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
23 木	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 トマトスープ パイン缶	保育乳 お誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○ケーキ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが
24 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、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	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
25 土	マーボー豆腐どんぶり すまし汁	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○保育乳	米、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
27 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パイン缶	保育乳 さつまいもポテトフライ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○パイン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
28 火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ バナナ	保育乳 ショートブレッド	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、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
29 水	昭和の日				
30 木	あわごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め わかめスープ オレンジ	保育乳 ちんぴん	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、あわ、○油、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

☆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



2020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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 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
2	木	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 豚肉とうふ煮 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	米、ホットケーキ粉	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
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、切り干しだいこん、たまねぎ
4	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、ピーマン、カットわかめ
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 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、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
7	火	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 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 鶏と豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	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
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	ミルク、白身魚、豚肉	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、ピーマン、ねぎ
9	木	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	米、さつまいも	だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ、たまねぎ
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	にんじん、こまつな、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
11	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
13	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 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	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
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
15	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米	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

★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



2020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	木	お弁当会				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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	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、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、ピーマン、コーン缶、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			
18	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
20	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 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、じゃがいも	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
			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			
21	火	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 スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、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			
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、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			
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ→軟飯 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、豚肉	米、さつまいも、じゃがいも	パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、豚肉	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、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			
25	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
27	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 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、豚ひき肉	米、さつまいも、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
28	火	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、豚肉	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			
29	水	昭和の日						
30	木	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 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	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