



# 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		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 土	五目ごはん 豆腐スープ ウインナー パイナップル	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、豚肉、ウインナー、保育乳	米、ビスケット	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パイナップル
3 月	カレーライス ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、豚肉、○調整豆乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○砂糖、○小麦粉	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
4 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 チーズケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、○チーズ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま油、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油	りんご、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、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 バナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	バナナ、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	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 オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、○ヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、ねぎ
7 金	あわごはん 肉じゃが おかか和え 大根みそ汁 りんご	保育乳 ジャムパン	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、あわ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、○100%果実ジャム、ねぎ
8 土	そばろどんぶり ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉、○調整豆乳、保育乳	米、油、○油、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、○ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、カットワカメ、ねぎ
10 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ バナナ	保育乳 羊かりんとう	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	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、バナナ
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 りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○油、○三温糖、砂糖、油、白ごま	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 バナナ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○油、○紅芋パウダー、○小麦粉、○砂糖、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
13 木	ごはん 魚の塩焼き もずくチャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○みそ、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、油、片栗粉、○米	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 豆腐スープ りんご	保育乳 ショートブレッド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○ココアパウダー	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、りんご、長ねぎ、ごぼう、しょうが、カットワカメ
15 土	ドライカレー ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、保育乳	米、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、カットワカメ、ねぎ
17 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ、○調整豆乳	○黒糖、米、じゃがいも、○油、油、砂糖、○小麦粉	バナナ、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 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、砂糖、白ごま、○黒ごま、ごま油	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	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ジャムサンド	保育乳	○食パン	○100%果実ジャム
20 木	ピピンバ キャベツスープ りんご	保育乳 ほうれん草ケーキ	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、○調整豆乳	米、○無塩バター、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖、○小麦粉	オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、○ほうれん草
21 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え オレンジ	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、油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ、オレンジ
22 土	マーボー豆腐 ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○調整豆乳	米、油、○油、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、○ホットケーキ粉	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、パイナップル
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 バナナ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、	じゃがいも、米、あわ、○揚げ油、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、○さつまいも、○小麦粉	にんじん、こまつな、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、カットわかめ
25 火	ごはん 鮭の塩焼き クーフィリチー 青菜みそ汁 りんご	保育乳 揚げパン	保育乳、さけ、三枚肉、みそ	米、○揚げ油、マヨネーズ、こんにゃく、油、砂糖、○ロールパン、○きな粉、○砂糖	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 ブロッコリーのソテー 春雨スープ オレンジ	保育乳 誕生日会ケーキ	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、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、クリームコーン缶、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 バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、	○食パン、米、押麦、じゃがいも、片栗粉	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、○100%果実ジャム
28 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ りんご	保育乳 ワカメしらすおにぎり	保育乳、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、○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、○ワカメふりかけ
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 人参タマネギ青菜トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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 人参タマネギ青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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	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	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 人参タマネギ青菜キャベツトマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 人参タマネギ青菜トマトペースト	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	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	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	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 人参タマネギ青菜トマトペースト	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	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	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 人参タマネギ青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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	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	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 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	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	カや熱となる食物	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
18	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	お弁当会				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 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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	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	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
			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	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
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 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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 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 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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			
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