



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 (○はおやつ材料)			
			【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 ウィンナー ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、ウィンナー、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、○ビュアココア	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、オレンジ	カレールウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング
2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 きな粉スコーン	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○プレーンヨーグルト、○きな粉	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま油、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	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、りんご	しょうゆ、みりん、酢
3水	ごはん 鶏肉マーレード煮 ブロッコリー炒め キャベツスープ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、○コーンフレーク	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マーレード、カットわかめ、バナナ	しょうゆ、食塩
4木	あわごはん 肉じゃが おかか和え 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 ポテトサンド	○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、○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、○きゅうり、ねぎ、オレンジ	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 りんご	保育乳 黒糖ちんすこう	○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 すまし汁 ウィンナー パイン缶	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、油、○ビスケット	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが、ねぎ、わかめ	みりん、しょうゆ、食塩
8月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根と鶏のスープ オレンジ	保育乳 大学芋	○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、○砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、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	ピビンバ ウィンナー ポテトスープ りんご	保育乳 ショートブレッド(コア)	○保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、○牛乳	米、ごま油、白ごま、砂糖、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○無塩バター、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○ウスターソース、食塩
10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 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳	米、じゃがいも、押麦、油、○ホットケーキ粉、○黒糖、○油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、コーン缶、長ねぎ、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩
11木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテフライ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 にらヒラヤーチー	○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、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	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、しょうが、カットわかめ、○にら、オレンジ	しょうゆ、みりん、○食塩、食塩
12金	みそすき丼 すまし汁 おかか和え バナナ	保育乳 紅芋クッキー	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、しらたき、砂糖、片栗粉、油、○小麦粉、○BP、○無塩バター、○砂糖、○紅芋パウダー	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ
13土	五目ごはん ウィンナー 豆腐スープ パイン缶	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パイン缶	しょうゆ、みりん、食塩
15月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 チーズケーキ	○保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、みそ、○ミックスチーズ	米、油、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	りんご、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	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 黒糖ポーポー	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調整豆乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、○小麦粉、○油、○粉黒糖、○BP	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、オレンジ	しょうゆ、みりん、食塩
17水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ジャムサンド(いちご)	○保育乳	○食パン	いちごジャム	
18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 スウィートポテト	○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	にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○マーマレード、干しいたけ、しょうが、バナナ	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 キャベツスープ オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○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、○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、キャベツ	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 ウィンナー すまし汁 パイン缶	保育乳 ビスケット	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○ビスケット	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、パイン缶	
22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 オレンジ	保育乳 芋天ぷら	○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、○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、黒きりあげ、オレンジ	しょうゆ、みりん、食塩
23火	ごはん 魚のコーン焼き クープイリチー 青菜みそ汁 バナナ	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、さけ、三枚肉、みそ	米、マヨネーズ、こんにゃく、油、砂糖、○小麦粉、○油、○三温糖、○紅芋パウダー	にんじん、こまつな、えのきたけ、クリームコーン缶、刻みごんご、切り干しだいこん、バナナ	しょうゆ、パセリ粉
24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 オレンジ	保育乳 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、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、ねぎ、しょうが、オレンジ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
25木	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 ショートブレッド(コア)	○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、○ココアパウダー	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、バナナ	みりん、しょうゆ
26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 みそおにぎり	○保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油、○砂糖	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、りんご	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
27土	わかめごはん 豚汁 ウィンナー パイン缶	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚肉、みそ、ウィンナー	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイン缶	
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 オレンジ	保育乳 ココアスコーン	○保育乳、鶏もも肉、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、砂糖、油、○ココアパウダー	オレンジ、キャベツ、パイン缶、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	体の調子をよくする食物
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

★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
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ 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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	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 人参タマネギ青菜キヌメツボテンペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 煮込みマカロニ	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 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	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 人参タマネギ青菜キヌメツボテンペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	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
25	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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	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 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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
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	昭和の日						
30	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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