



4月献立表



2021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	体の弱子を整えるもの
1 木	✿ 入園式 ✿ カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ 黄桃缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、〇しらす干し	〇米、米、じゃがいも、和風ドレッシング、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ
2 金	十穀ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、じゃがいも、〇油、〇黒砂糖、砂糖、油、ごま油	〇バナナ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
3 土	そぼろどんぶり 卵わかめスープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド		米	にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ
5 月	十穀ごはん 肉じゃが おかか和え アーサ汁 パイン缶	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、みそ、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきだけ、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ
6 火	十穀ごはん 豚と野菜しようが焼き ポテトフライ 大根スープ オレンジ	保育乳 お好み焼き	保育乳、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、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、片栗粉	〇オレンジ、ごまつな、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、切り干したいこん、〇にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
7 水	十穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじき炒め ジャガイモみそ汁 黄桃缶	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油	〇ブロッコリー、〇パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、マーマレード、〇レーズン、ひじき
8 木	十穀ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇揚げ油、砂糖、油、〇黒ごま、片栗粉	〇もも缶、だいこん、にんじん、ごまつな、ギヤベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
9 金	十穀ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 スィートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇豚三枚肉	〇米、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、ごまつな、えのきだけ、〇にんじん、ピーマン、〇ねぎ、〇黒きくらげ
10 土	焼きそば 卵スープ バナナ	保育乳 シャケおにぎり	豚ひき肉	米、油	〇オレンジ、ごまつな、にんじん、コン缶、しょうが
12 月	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ パイン缶	保育乳 ボップコーン せんべい	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、〇白ごま、砂糖、片栗粉	〇パイン缶、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、ごまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
13 火	十穀ごはん 千切りイリチー 鶏肉の甘辛煮 キャベツすまし汁 オレンジ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、えのきだけ、生しいたけ、切り干したいこん
14 水	十穀ごはん 魚ヶチャップあん 麺チャンプルー ポテトスープ ぶどう	保育乳 フレンチトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇豚肉	〇米、米、じゃがいも、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、もずく、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ
15 木	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 りんごケーキ	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、〇調製豆乳、〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇油、〇三温糖、砂糖、油、白ごま	〇バナナ、ごまつな、たまねぎ、もやし、〇もも缶、にんじん、コーン缶、えのきだけ、ビーマン、切り干したいこん、黒きくらげ
16 金	お弁当会	ヨーグルト ビスケット	保育乳、豚肉、〇鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ	米、〇ロールパン、ごま油、白ごま、〇三温糖、砂糖	〇オレンジ、ごまつな、にんじん、もやし、〇にんじん、コーン缶、キャベツ、〇たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
17 土	ぞうすい チキンナゲット バナナ	... 🍔 ...	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
19 月	十穀ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パイン缶	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、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、砂糖、〇砂糖	〇パイン缶、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ビーマン、しうが
20 火	十穀ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め わかめスープ オレンジ ちんぴん	保育乳	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、豚肉、油揚げ、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、油、砂糖、白ごま、ごま油	〇バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ごまつな、カットわかめ
21 水	中華どんぶり ナムル 中華スープ バナナ	保育乳 ミートトースト	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、〇生クリーム、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	〇オレンジ、〇かぼちゃ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、〇クリームコンソ缶、切り干したいこん、黒きくらげ、しうが
22 木	肉わかめうどん 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、〇ツナ油漬缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇三温糖、油、砂糖	キャベツ、ごまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり、だしこんぶ
23 金	十穀ごはん おかか納豆 パパイヤイリチー 豚汁 黄桃缶	保育乳 クッキー	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇卵	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、油	〇もも缶、パパイヤ(未熟果)、にんじん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
24 土	マーボー豆腐どんぶり 青菜スープ オレンジ	保育乳 たい焼き	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
26 月	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ 豆腐スープ パイン缶	保育乳 バナナケーキ	保育乳、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、砂糖、片栗粉	〇たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきだけ、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
27 火	十穀ごはん 鮭のコーン焼き クーブイリチー 卵みそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぶら	保育乳、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、砂糖	〇オレンジ、にんじん、ごまつな、クリームコンソ缶、しめじ、刻みこんぶ、切り干したいこん
28 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ ぶどう	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、〇しらす干し、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティー、砂糖、ごま油、〇砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、切り干したいこん、干しいたけ、ひじき
29 木	昭和の日			昭和の日	
30 金	ふりかけごはん ミートローフ 青菜ソテー ポテトサラダ クリームスープ いちご	アンパンマンジュース 誕生日ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	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、クリームコンソ缶、〇マーマレード、ねぎ、しうが