



4月献立表



2026年4月

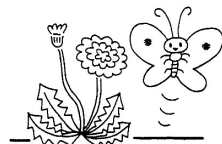
宜野湾市 保育こども園課

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 水	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐スープ りんご	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○卵、 ○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○ココア パウダー、○三温糖、○コーンフレ ー	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッ コリー、えのきたけ、カットわかめ、こま つな、もやし	しょうゆ、和風ドレ ッシング
2 木	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 ポテトスープ バナナ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油 漬缶、○卵	米、じゃがいも、油、砂糖、○さつま いも、○生クリーム、○三温糖、○無 塩バター	バナナ、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 しいたご	みりん、しょうゆ、 食塩
3 金	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 黒糖ボーボー	○保育乳、白身魚、みそ、三枚肉、 ○調整豆乳	米、こんにやく、砂糖、油、白ごま、 ごま油、揚げ油、○小麦粉、○粉黒糖	オレンジ、にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんが、切り干しいたご	みりん、しょうゆ
4 土	マーボー豆腐どんぶり ウインナー 春雨スープ パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、み そ	米、砂糖、油、片栗粉、○ビスケット	バイン缶、たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、にんにく、コーン缶、カット わかめ	しょうゆ
6 月	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	保育乳 黒糖ケーキ	○保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○牛 乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○小麦粉、○無塩バター、○粉黒 糖、○油	オレンジ、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	カレーウ、みり ん、しょうゆ、食塩、 和風ドレッシング
7 火	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜すまし汁 バナナ	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	米、砂糖、片栗粉、油、白ごま、○食 パン	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、えのきたけ、しめじ、ピー マン、コーン缶、切り干しいたご、 ○100%果実ジャム	みりん、しょうゆ、 食塩、かつお節
8 水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 りんご	保育乳 きな粉ちんすこう	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、 ツナ油漬缶	米、しらたき、砂糖、油、ごま油、 ○小麦粉、○油、○三温糖、○きな粉	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、 こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たま ねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、 酢
9 木	ごはん 鶏のバイン煮 パパイヤイリチー じゃがいもスープ バナナ	保育乳 大学いも	○保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、砂糖、すりごま、○さ つまいも、○揚げ油、○砂糖、○黒 ゴマ	バナナ、キャベツ、バイン缶、にんじ ん、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、みりん
10 金	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、押麦、油、○小麦 粉、○無塩バター、○三温糖、○ コーンフレーク	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たま ねぎ、長ねぎ、コーン缶、○レーズン	しょうゆ、みりん、 食塩
11 土	そぼろどんぶり ウインナー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖 縄豆腐、○牛乳	米、砂糖、油、○ホットケーキ粉、 ○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○ 油	こまつな、にんじん、コーン缶、しょう が、カットわかめ	○ケチャップ、みり ん、しょうゆ、○み りん、○コンソメ、 ○ウスターソース、 食塩
13 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 ブロッコリーのツナ和え 鶏肉スープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、鶏ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬 缶、みそ、○牛乳	米、油、砂糖、○小麦粉、○無塩バ ター、○ココアパウダー	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、こまつな、ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、 食塩
14 火	ごはん 鶏のみそ焼き 豆腐チャンプルー 大根スープ りんご	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ 卵、○プレーンヨーグルト	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、○強 力粉、○無塩バター、○きな粉	りんご、キャベツ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、えのきたけ、カットわ かめ	みりん、しょうゆ、 ○コンソメ、食塩
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、○牛乳	○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、 ○粉黒糖		
16 木	ビビンバ ウインナー ポテトスープ バナナ	保育乳 にらヒラヤーチー	○保育乳、豚肉、油揚げ、○ツナ油 漬缶、みそ、○調整豆乳	米、ごま油、白ごま、砂糖、じゃがい も、○小麦粉	オレンジ、こまつな、にんじん、もや し、コーン缶、にんにく、しょうが、○ にら	みりん、しょうゆ、 食塩
17 金	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ キャベツスープ バナナ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○ みそ、○ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、 油	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、干しいたけ、にんにく、 ブロッコリー	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、コンソメ、○食塩、 食塩
18 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	○保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウ ィンナー	米、○ビスケット	バイン缶、たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく、ねぎ、わかめ	カレーウ、ケ チャップ、ウスター ソース
20 月	ごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ りんご	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、白身魚、豚肉、○卵、○ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさ め、油、○小麦粉、○無塩バター、○ 粉黒糖、○オートミール、○黒ごま	りんご、にんじん、ブロッコリー、たま ねぎ、こまつな、クリームコーン缶	みりん、しょうゆ、 食塩、パセリ粉
21 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温 糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○小 麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、 しょうが	バナナ、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、 切り干しいたご、にんじん、しょうが、カットわ かめ	しょうゆ、みりん、 ○しょうゆ、○食 塩、食塩
22 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、○誕生会ケーキ	オレンジ、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	和風ドレッシング、 しょうゆ、みりん、 食塩
23 木	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 ツナマヨポテトサンド	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ 油漬缶	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片 栗粉、○食パン、○じゃがいも、○マ ヨネーズ	りんご、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、黒きくらげ、○きゅうり	しょうゆ、みりん、 ○カレーウ、○ ケチャップ、○ウス ターソース、食塩
24 金	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、豚 肉、みそ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、○さ つまいも、○揚げ油、○粉黒糖、○ 白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、だい こん、キャベツ	しょうゆ、みりん、 食塩
25 土	☆ 親子遠足 ☆					
27 月	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ りんご	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂 糖、○小麦粉、○無塩バター、○ココ アパウダー	りんご、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ね ぎ	ケチャップ、しょう ゆ、みりん、食塩
28 火	みそすき丼 ごま和え すまし汁 オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、 ○卵、○プレーンヨーグルト	米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗 粉、油、○強力粉、○無塩バター、○ 三温糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こま つな、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、し ょうが	みりん、しょうゆ、 ○食塩
29 水	🎵🎵🎵 昭 和 の 日 🎵🎵🎵					
30 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ わかめスープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳	米、押麦、砂糖、油、片栗粉、○ホッ トケーキ粉、○小麦粉、○油、○ココ アパウダー	バナナ、にんじん、こまつな、キャベ ツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、しょうが、カットわ かめ	みりん、しょうゆ、 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



2026年4月

宜野湾市 保育こども園課

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 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 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 野菜がゆ	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	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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆 腐、豚肉	米、 さつまいも	キャベツ、にんじん、しめ じ、こまつな、生しいたけ、 たまねぎ、きゅうり
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト	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	ミルク、白身 魚	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
4	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ こまつな
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 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	ミルク、白身 魚	米、 さつまいも	だいこん、にんじん、こまつ な、たまねぎ、ねぎ、干 しいたけ
7	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、鶏ひ き肉、豆腐	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、しめじ、ピーマン、コー ン缶、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 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	ミルク、白身 魚	米、さつまい も	にんじん、こまつな、しめ じ、切り干しだいこん、 たまねぎ
9	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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆 腐、豚肉	米、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつ な、キャベツ
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 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	ミルク、白身 魚	米、じゃがい 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
11	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ
13	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豆 腐、豚ひき肉	米、さつまい も	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、こまつな、ピーマ ン
14	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 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	ミルク、白身 魚	米、 じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、だい こん、にんじん、えのきた け、こまつな、ピーマン、 カットわかめ
15	水	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク	さつまいも	

★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



2026年4月

宜野湾市 保育こども園課

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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜がゆペースト	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ、たまねぎ
17	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 青菜がゆペースト	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、コーン缶、こまつな
18	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、こまつな
20	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 青菜がゆペースト	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、さつまいも、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
21	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 青菜がゆペースト	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、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
22	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 キャベツがゆペースト	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、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
23	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、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな
24	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 キャベツがゆペースト	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	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、ひじき、こまつな
25	土	☆ 親子遠足 ☆						
27	月	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	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
28	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 青菜がゆペースト	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、じゃがいも	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、ねぎ、カットわかめ
29	水	🎵🌸🌸🌸🎵 昭和の日 🎵🌸🌸🌸🎵						
30	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	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな

★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

