



4月献立表



宜野湾市 保育こども園課

2025年4月

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 火	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、ねぎ、○塩こんぶ、カットわかめ	カレールウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング	
2 水	ごはん 肉とうふ、煮ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○バナナ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ粉、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	しょうゆ、みりん、酢	
3 木	あわごはん 肉じゃが おかか和え 大根みそ汁	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、みそ、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、あわ、○三温糖	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、しめじ、こまつな、○にんじん、ねぎ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、○ウスターソース	
4 金	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン(ブルーベリー) オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○ブルーベニョーグルト、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、○ブルーベリージャム、生しいたけ、切り干したいこん	みりん、しょうゆ、食塩	
5 土	ピラフごはん 春雨野菜スープ		豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	
7 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根と鶏のスープ	保育乳 芋かりんとうりんご	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、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、油、三温糖、○白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	○りんご、だいこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩	
8 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、押麦、油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、○わかめふりかけ	しょうゆ、みりん、食塩	
9 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○こしあん(生)、みそ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、○油、油、砂糖、油、白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干したいこん	みりん、しょうゆ、食塩	
10 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	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、○油、油、砂糖、片栗粉	○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、○にんじん、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく	しょうゆ、みりん、○カレールウ、○ケチャップ、○ウスターソース、食塩	
11 金	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	○米、米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ、○食塩	
12 土	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	
14 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	保育乳 さつまいのボテトフライりんご	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	○さつまいも、米、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖	○りんご、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	
15 火	ごはん 鶏のみぞ焼き 野菜炒め 大根スープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、豚肉、みそ	○米、米、油、砂糖、白ごま、ごま油	キャベツ、○たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、○にんじん、こまつな、○ピーマン、カットわかめ	みりん、しょうゆ、○コンソメ、食塩、○カレーパウダー	
16 水	ビビンバ キャベツスープ オレンジ	保育乳 ポテトトースト	保育乳、豚肉、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、○じゃがいも、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、○たまねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	
17 木	お弁当会						
18 金	ごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油	○オレンジ、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、バセリ粉	
19 土	マー婆ー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ	
21 月	ごはん 鶏のバイン煮 もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、油、○黒ごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、バイン缶、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、もずく、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	
22 火	ごはん 魚のみぞ焼き クーベイリチー 青菜みそ汁	保育乳 芋でんぶら オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、みそ、豚肉、三枚肉	○さつまいも、米、こんにゃく、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきだけ、刻みこんぶ、切り干したいこん	みりん、しょうゆ	
23 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	○米、スパゲティー、砂糖、○砂糖、ごま油、油	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、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○みりん、酢、○しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	
24 木	ごはん カレー肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) 黄桃	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	○もも缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきだけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、カレー粉	
25 金	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	保育乳 お誕生日ケーキ	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、○生クリーミー、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	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、○ママーレード、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩	
26 土	わかめごはん 豚汁		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		
28 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ わかめスープ	保育乳 スウィートポテト パイン缶	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、○生クリーム、○三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○パイント缶、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきだけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○ママーレード、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩	
29 火		昭和の日					
30 水	ごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、○油、すりごま、砂糖	○バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ	ケチャップ、みりん、しょうゆ	

☆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