



# 5月献立表



2017年05月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おやつ材料)			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	ごはん マーボー豆腐 ごま和え ポテトスープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、 揚げ、みそ	〇米、米、じゃがいも、 〇三温糖、油、 〇白ごま、すりごま	長ねぎ、もやし、にんじん、 こまつな、しめじ、 〇にんじん、たけのこ(ゆで)、 コーン缶、干しいたけ、 〇ひじき、にんじく、 〇味付けのり	
2火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツのおかか炒め 豚肉と 野菜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、 〇卵、〇牛乳、 〇チーズ	米、〇さつまいも、 〇ホットケーキ粉、 油、〇無塩バター、 片栗粉、あわ、 〇砂糖、砂糖	〇オレンジ、キャベツ、 にんじん、こまつな、 えのきたけ、ピーマン、 ひじき	
3水	<b>憲法記念日</b>					
4木	<b>みどりの日</b>					
5金	<b>こどもの日</b>					
6土	ポテトぞうすい バナナ		ツナ油漬缶	米、じゃがいも	バナナ、にんじん、 キャベツ、コーン缶、 ねぎ	
8月	ベジタブルカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 ココア蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、ウィンナー、 〇牛乳、 〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇油、和風ドレッシング、 〇三温糖	〇オレンジ、たまねぎ、 にんじん、なす、 ごぼう、コーン缶、 グリーンピース、 きゅうり	
9火	麦ごはん おかか納豆 パパイアイリチー 鮭の 北海道汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、 さけ、豚肉、 付ムツナみそ、 〇卵、〇しらす干し	米、じゃがいも、 〇さつまいも、 〇小麦粉、 〇油、 押麦、油	〇もも缶、 パパイア(未熟果)、 にんじん、 だいこん、 長ねぎ、 〇にんじん、 〇コーン缶、 にら、 ひじき	
10水	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 大根 スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、 だいず水煮、 〇豚ひき肉、 ちくわ、 みそ	〇米、米、あわ、 油、 すりごま、 砂糖	たまねぎ、 キャベツ、 だいこん、 にんじん、 〇たまねぎ、 こまつな、 〇にんじん、 〇ピーマン、 〇コーン缶、 カットわかめ	
11木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 野菜 スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチ グレープフルーツ	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、 〇卵	米、 〇小麦粉、 はるさめ、 砂糖、 油、 ごま油、 〇油、 片栗粉	〇グレープフルーツ、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 きゅうり、 パイン缶、 ピーマン、 〇にんじん、 〇にら、 〇切り干しだいこん、 黒きくらげ、 干しいたけ	
12金	もずくどんぶり きんぴらごぼう オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚ひき肉、 〇ツナ油漬缶、 しらす干し	米、 〇ロールパン、 〇じゃがいも、 〇マヨネーズ、 片栗粉、 砂糖、 ごま油、 白ごま	もずく、 オレンジ、 ごぼう、 にんじん、 コーン缶、 赤ピーマン、 ピーマン、 〇にんじん、 〇きゅうり、 しょうが	
13土	焼きそば バナナ		豚肉	ゆで中華めん、 油	バナナ、 キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン	
15月	麦ごはん 鶏肉マーマレード 煮野菜ヒジキ炒め 大根 スープ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、鶏手羽肉、 〇牛乳、 豚肉、 油揚げ	米、 〇ホットケーキ粉、 押麦、 油、 〇バター	〇バナナ、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 ピーマン、 マーマレード、 ひじき	
16火	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま 芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、白身魚、 豚肉、 〇プレーンヨーグルト、 みそ、 〇ゆであずき缶、 〇卵	米、 〇強力粉、 さつまいも、 〇無塩バター、 〇三温糖、 油、 片栗粉、 三温糖	〇オレンジ、 キャベツ、 にんじん、 だいこん、 もずく、 こまつな、 ごぼう、 えのきたけ、 ねぎ、 長ねぎ	
17水	あわごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 大学いも パイン缶	保育乳、鶏ひき肉、 沖縄豆腐、 豚肉、 みそ	〇さつまいも、 米、 〇砂糖、 パン粉、 あわ、 〇油、 砂糖、 〇黒ごま、 白ごま、 油	〇パイン缶、 たまねぎ、 こまつな、 もやし、 にんじん、 コーン缶、 しめじ、 ピーマン、 切り干しだいこん、 黒きくらげ	
18木	<b>お弁当会</b>		保育乳 ごまちゃんすこう グレープフルーツ	保育乳	〇小麦粉、 〇三温糖、 〇ラード、 〇白ごま	〇グレープフルーツ
19金	チャンポン麺 きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 なめたけおにぎり	保育乳、豚肉、 〇油揚げ、 ちくわ、 ツナ油漬缶	ゆで中華めん、 〇米、 片栗粉、 三温糖、 ごま油	オレンジ、 キャベツ、 にんじん、 もやし、 きゅうり、 チンゲンサイ、 〇えのきたけ、 たけのこ(ゆで)、 〇ねぎ、 黒きくらげ	
20土	五目ごはん アーサ汁		沖縄豆腐、 豚肉	米	にんじん、 ねぎ、 アーサ、 干しいたけ、 ひじき	
22月	ごはん 肉じゃが 白和え そうめん汁	保育乳 ミートtoast	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、 〇豚ひき肉、 〇ピザ用チーズ	米、 〇食パン、 じゃがいも、 そうめん(乾)、 しらたき、 白ごま、 〇三温糖	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 〇たまねぎ、 生しいたけ、 〇にんじん、 ねぎ、 グリーンピース、 ひじき	
23火	ごはん 鮭のタンドリー風 春雨チャンプルー ジャガイモ すまし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、さけ、 プレーンヨーグルト、 豚肉、 〇卵、 〇牛乳	米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇黒砂糖、 〇オートミール、 はるさめ、 パン粉、 油、 〇黒ごま	〇オレンジ、 こまつな、 キャベツ、 もやし、 にんじん、 えのきたけ、 ピーマン、 にら、 にんにく	
24水	ウツチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテト スープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、 〇卵、 卵、 〇牛乳	米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇三温糖、 〇無塩バター、 〇生クリーム、 パン粉、 砂糖、 すりごま、 油、 〇砂糖	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 コーン缶、 いんげん、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ねぎ、 グリーンピース	
25木	麦ごはん 昆布納豆 キャベツとヒジキ炒め けん ちん汁	保育乳 サーターアンダギー グレープフルーツ	保育乳、挽きわり納豆、 豚肉、 沖縄豆腐、 〇卵、 ちくわ	米、 〇小麦粉、 さいとも、 〇砂糖、 〇油、 押麦、 油、 〇ラード	〇グレープフルーツ、 キャベツ、 にんじん、 だいこん、 ごぼう、 長ねぎ、 ピーマン、 ひじき、 塩こんぶ	
26金	カレーうどん おかか和え 魚フライ	保育乳 ジュースおにぎり	保育乳、白身魚、 豚肉、 〇豚肉	ゆでうどん、 〇米、 片栗粉、 油	にんじん、 たまねぎ、 もやし、 こまつな、 〇にんじん、 グリーンピース、 〇ピーマン、 〇黒きくらげ	
27土	豚と野菜ショウガ焼き どんぶり黄桃		豚肉	米、 油、 砂糖、 片栗粉	もも缶、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 しょうが	
29月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 ジャガ芋すまし汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、 厚揚げ、 〇卵	米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 〇砂糖、 〇油、 あわ、 油、 三温糖、 〇白ごま	〇オレンジ、 たまねぎ、 〇にんじん、 こまつな、 にんじん、 きゅうり、 生しいたけ、 切り干しだいこん、 ひじき、 えのきたけ	
30火	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら パイン缶	保育乳、 沖縄豆腐、 豚肉、 ツナ油漬缶、 〇卵、 みそ	〇さつまいも、 米、 〇小麦粉、 〇油、 サラダ用スパゲティ、 押麦、 油、 砂糖	〇パイン缶、 にんじん、 なす、 たまねぎ、 こまつな、 きゅうり、 ピーマン、 カットわかめ	
31水	きのこごはん 鮭のイソベ揚げ キャベツごま和え 五目 みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン バナナ	保育乳、さけ、 豚肉、 鶏もも肉、 みそ、 〇調整豆乳、 〇卵、 油揚げ	米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 片栗粉、 〇油、 油、 〇三温糖、 すりごま	〇バナナ、 にんじん、 キャベツ、 〇かぼちゃ、 こまつな、 ごぼう、 赤ピーマン、 しめじ、 長ねぎ、 ねぎ、 干しいたけ、 あおのり	

☆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



# 5月離乳食こんだて表①



2017年5月

宜野湾市 保育課

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	かや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、干しいたけ、ひじき
			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			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
3	水	<b>建 国 記 念 日</b> 						
4	木	<b>み ど り の 日</b> 						
5	金	<b>こ と も の 日</b> 						
6	土	野菜がゆ	ポテトぞうすい	ポテトぞうすい	ポテトぞうすい	ツナ水煮缶	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ
								
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、なす、ごぼう、コーン缶、きゅうり
			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			
9	火	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 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、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、コーン缶、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン缶、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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、切り干しいたけ、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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 モススープ	ミルク、豚ひ き肉	米、パン、 じゃがいも	もずく、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	煮込みそば	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
								
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米、	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ひじき
			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			

★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



## 5月離乳食こんだて表②



2017年5月

宜野湾市 保育課

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	かや熱となる食物	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 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、だいごん、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいごん
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みチャンポン麺 野菜柔らか煮	煮込みチャンポン麺 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、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			
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、アーサ、干しいたけ、ひじき
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 そうめん汁	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 そうめん汁	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 そうめん汁	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも、そうめん(乾)	にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、ひじき
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン
			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			
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、にんじん、だいごん、ごぼう、ピーマン、ひじき
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	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	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン
			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			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいごん、ひじき、えのきたけ
			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			
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉野菜煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	さつまいも、米	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
			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			
31	水	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 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、ホットケーキ粉	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、ねぎ
			ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク かぼちゃ蒸しパン			

★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