



5月献立表



2021年05月

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)		
			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 土	わかめごはん 春雨野菜スープ ウィンナー	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、ウィンナー	米、はるさめ、○食パン	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ、○ジャム
3 月	憲法記念日				
4 火	みどりの日				
5 水	こどもの日				
6 木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ココア蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
7 金	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	麦茶 鶏五目おにぎり	沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉、麦茶	キャベツ、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、たけのこ(ゆで)、○しめじ、○ピーマン、干しいたけ、にんにく、○ひじき
8 土	豚と野菜ショウが焼きどんぶり オレンジ	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、○ヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが
10 月	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 紅芋ちんすこう パイナップル	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋粉、油、砂糖、小麦粉	○パイナップル、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
11 火	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツみそ汁	保育乳 芋と野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき
12 水	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖スコーン 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、塩こんぶ
13 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらす干し、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
14 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	麦茶 わかめシラスおにぎり スティックチーズ	豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶、○チーズ	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○白ごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
15 土	五目ごはん ミートボール 豆腐スープ		沖縄豆腐、豚肉、ミートボール	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
17 月	ごはん 鶏のパイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、パイナップル、こまつな、にんじん、カットわかめ
18 火	☆ お弁当会 ☆				
19 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	○バナナ
20 木	ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚みそ汁	麦茶 人参昆布おにぎり スティックチーズ	鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ、○チーズ	○米、米、砂糖、油、片栗粉、麦茶	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○塩こんぶ、にんにく、ねぎ
21 金	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ストーンクッキー 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油	○もも缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○レーズン、ひじき、あおのり
22 土	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
24 月	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 おにぎり	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○米	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
24 月	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 ジャムきんとん せんべい	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○さつまいも、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖、○砂糖	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン、○マーマレード
25 火	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し、卵	米、○食パン、○マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、○コーン缶、しょうが
26 水	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚ひき肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、○たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ
27 木	あわごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 ジャが芋みそ汁	保育乳 大学いも パイナップル	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、あわ、○揚げ油、○黒ごま	○パイナップル、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ
28 金	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 誕生会ケーキ(ココア)	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、セロリー、赤ピーマン、黄ピーマン
29 土	わかめごはん ちくわいそべ揚げ 豚汁	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、みそ、○ヨーグルト	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○バター	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、あおのり、ちくわ
31 月	たきこみごはん 鶏肉の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、砂糖	○もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ

☆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



2021年5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	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶
3	月	憲法記念日 						
4	火	みどりの日 						
5	水	こどもの日 						
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶、こまつな
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉、	米	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき
8	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、しめじ、切り干しだいこん
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトペースト	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	にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき
12	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ひじき
13	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、豆腐、豚肉	米、食パン、さつまいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう
14	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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
15	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、こまつな、しめじ、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

※16日以降は裏面



5月離乳食こんだて表②



2021年5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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、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			
18	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、豆腐、 豚ひき肉	米、	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	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	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、えのきたけ、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			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ
			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			
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、豆腐、 豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
			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			
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	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	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、 米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、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			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	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、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しいたけ
			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			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	米、ホット ケーキ粉、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	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
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポトポトペースト	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、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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