

# 5月献立表



2022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	
2月	ごはん 鶏のパン煮 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、 パン缶、こまつな、にんじん、カットわ かめ	
3月	<b>憲法記念日</b>					
4月	<b>みどりの日</b>					
5月	<b>こどもの日</b>					
6月	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ すまし汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製 豆乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、なす、コーン缶	
7月	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ラスク	保育乳、豚肉、○バター	米、油、砂糖、片栗粉、○食パン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが	
9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 パン缶	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、油、砂糖	○パン缶、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	
10月	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ すまし汁	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	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、し ょうが	
11月	麦ごはん しらす納豆 野菜炒め 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、し らす干し	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	
12月	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、揚げ油、片栗粉、○砂糖、 油、砂糖、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、もやし、○に んじん、にんじん、こまつな、えのき たけ、もずく、ねぎ	
13月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	麦茶 ピラフおにぎり	鶏もも肉、調製豆乳、○豚肉、豚ひ き肉、チーズ、高野豆腐、みそ	○米、米、砂糖、油、すりごま、片栗 粉、麦茶	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、○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、にんにく	
14月	ドライカレー パン缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚ひき肉、○マーガリン、○ チーズ、○ヨーグルト	米、○小麦粉、○砂糖	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピー マン、にんにく	
16月	たきこみごはん 鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 スイートポテト パン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、砂糖	○パン缶、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	
17月	☆ お弁当会 ☆		アンパンマンジュース ツナコーンパン	○ツナ油漬缶	○食パン、○マヨネーズ、アンパンマ ンジュース	○コーン缶、○赤ピーマン、○黄 ピーマン、○ピーマン
18月	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆 乳、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 しらす干し、○さつまいも、○油、○三 温糖、油、砂糖	○バナナ、長ねぎ、にんじん、こまつ な、たまねぎ、しめじ、生しいたけ、 切り干しだいこん	
19月	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ すまし汁	保育乳 ショートブレッド 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗 粉、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、こまつな、にん じん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピー マン、黒きくらげ、しょうが	
20月	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーおかか和え	麦茶 わかめシラスおにぎり	豚肉、ちくわ、○しらす干し	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 ○白ごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ピーマン、しめじ、○わかめふりかけ	
21月	もずくどんぶり オレンジ		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが	
23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 切干し大根ヒヤラーチ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚 肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、みそ	米、○小麦粉、サラダ用スパゲ ティ、和風ドレッシング、あわ、○ 油、油、砂糖	○バナナ、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、○に んじん、○にら、○切り干しだいこん	
24月	ごはん 鶏と厚揚げ甘辛煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、○ きな粉、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂 糖、油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こま つな、えのきたけ、きゅうり、生しいた け、ねぎ	
25月	沖縄そば ごま和え オレンジ	麦茶 人参昆布おにぎり スティックチーズ	三枚肉、かまぼこ、○スティックチー ズ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、麦 茶	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ	
26月	あわごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁	保育乳 大学いも パン缶	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも 肉、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂 糖、あわ、○揚げ油、○黒ごま	○パン缶、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、塩こんぶ	
27月	ウッチャンライス トマトソースのハンバーグ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆 腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○ 無塩バター、○生クリーム、パン粉、 片栗粉、砂糖、油、焼ふ、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮 缶、えのきたけ、にんじん、コーン 缶、しめじ、ねぎ、カットわかめ	
28月	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○食パン、○ジャム	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ	
30月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレー ンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、○マー マレード、カットわかめ	
31月	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚のみそ汁	保育乳 芋と野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○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、○に んじん、○コーン缶、ひじき	

☆ 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

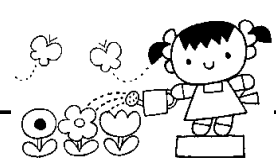
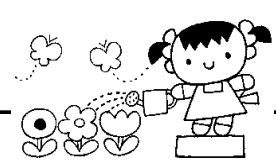








# 5月離乳食こんだて表①



2022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	体の調子をよくなる食物
2月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトペースト	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、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			
3日	火	 <b>憲法記念日</b>						
4日	水	 <b>みどりの日</b> 						
5日	木	<b>こどもの日</b> 						
6日	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトペースト	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、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン缶
			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			
7日	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
								
9日	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 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、さつまいも	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
			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			
10日	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトペースト	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、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 野菜ペーストサンド			
11日	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
			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			
12日	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
			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			
13日	金	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 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、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			
14日	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
								
16日	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			

★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

※17日以降は裏面



# 5月離乳食こんだて表②



2022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	火	☆ お弁当会 ☆							
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、豆腐	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、こまつな、たま ねぎ、コーン缶、ピーマン	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	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、きゅう り、赤ピーマン、たまねぎ	
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	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	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、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、こま つな、ブロッコリー、ピーマ ン、しめじ	
			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				
21	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、たまねぎ、もず く、コーン缶、ピーマン	
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 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	たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、きゅうり、ピーマ ン、切り干しだいこん	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、えのきた け、きゅうり、生しいたけ、 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				
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	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	もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、たまねぎ	
			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				
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	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、じゃがい も、さつまい も	にんじん、もやし、こまつな、 ピーマン、コーン缶、切り干し だいこん	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	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、ホットケ ーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、にんじん、コー ン缶、しめじ、ねぎ、カッ わかめ、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
28	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	
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトトギスペースト	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	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	
			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				
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ キャベツサツマ芋ペースト	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、たまねぎ、えのき たけ、コーン缶、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