



# 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 (〇はおやつ材料)		
			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	保育乳 ゴマ風味焼き菓子	沖縄豆腐、保育乳	米、はるさめ 〇小麦粉、砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
3 月	<b>憲法記念日</b>				
4 火	<b>みどりの日</b>				
5 水	<b>こどもの日</b>				
6 木	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ 黄桃	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇牛乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖	〇もも缶、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	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇鶏もも肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	〇米、米、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、〇にんじん、たけのこ(ゆで)、〇しめじ、〇ピーマン、干しいたけ、にんにく、〇ひじき
8 土	豚と野菜シウワが焼きどんぶ オレンジ	保育乳 ホットケーキ	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉 〇ホットケーキミックス粉	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 パイン缶	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 〇ラード、マヨネーズ、はるさめ、 〇紅芋粉、油、砂糖、小麦粉	〇パイン缶、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
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 オレンジ	保育乳 芋と野菜かき揚げ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、 〇しらす干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇揚げ油、油、砂糖	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇にんじん、〇コーン缶、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 さつまいもみそ汁 黄桃	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、押麦、油	〇もも缶、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、〇きな粉、みそ、〇調製豆乳	米、〇食パン、しらたき、〇無塩バター、 〇砂糖、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	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇しらす干し、 ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、〇わかめふりかけ、にんにく
15 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 焼き芋	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米 〇芋	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
17 月	ごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、 みそ、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、すりごま	〇オレンジ、キャベツ、〇バナナ、 〇パイン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
18 火	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 黄桃	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 みそ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、 〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、油	〇もも缶、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 〇レーズン、ひじき、あおのり
19 水	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
20 木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 バナナ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、 チーズ、高野豆腐、みそ	〇米、米、砂糖、油、片栗粉	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、〇にんじん、 〇塩こんぶ、にんにく、ねぎ 〇バナナ
21 金	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、 片栗粉、ごま油	〇オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、えのきたけ、 パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、 干しいたけ
22 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 芋クッキー	鶏ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖 〇芋、小麦粉、 砂糖	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 鮭おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、 みそ、鮭	米、〇さつまいも、サラダ用スパゲティ、 和風ドレッシング、あわ、油、砂糖、	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、 コーン缶、しょうが
25 火	そばろ(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、〇ビザ用チーズ、 〇しらす干し、卵	米、〇食パン、〇マヨネーズ、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、〇たまねぎ、 〇コーン缶、しょうが
26 水	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、〇卵、豚肉、 〇牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、 〇三温糖、〇無塩バター、マヨネーズ、 〇生クリーム、マカロニ、〇砂糖	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、赤ピーマン、 黄ピーマン
27 木	あわごはん 味噌納豆 切干大根と豚肉の炒め物 ジャガ芋みそ汁 パイン缶	保育乳 大学いも	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、 鶏もも肉、みそ、	〇さつまいも、米、じゃがいも、 〇砂糖、あわ、〇揚げ油、〇黒ごま	〇パイン缶、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
28 金	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、 〇豚ひき肉	沖縄そば、〇米、砂糖、すりごま	オレンジ、〇たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、〇にんじん、 〇ピーマン、ねぎ
29 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 あげぼん	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも 〇パン、砂糖、 きな粉	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
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 黄桃	保育乳 さつまいも蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、 豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、 〇油、〇三温糖、砂糖	〇もも缶、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	かや熱となる食物	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 白身魚ホトペースト 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	カや熱となる食物	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	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、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			
19	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	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 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポトペースト	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 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	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			
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			
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			
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