



# 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 オレンジ	保育乳 バナナケーキ	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 イン缶、こまつな、にんじん、カットわ かめ
3日	<b>憲法記念日</b>				
4日	<b>みどりの日</b>				
5日	<b>こどもの日</b>				
6日	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 黒糖蒸しケーキ	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 ロッコリー、なす、コーン缶
7日	<b>春の親子広場</b>				
9日	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、○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日	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、○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日	ごはん みそ納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁 黄桃	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○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、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日	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 人参ケーキ	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日	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、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	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日	ドライカレー パン缶	保育乳 ウィンナーパン	保育乳、豚ひき肉	米 ◎パン、ウィンナー	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
16日	たきこみごはん 鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁 パン缶	保育乳 スイートポテト	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日	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	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	○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
18日	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
19日	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	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、 しらたき、○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
20日	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーおかか和え 黄桃	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、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	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 ○もも缶
21日	もずくどんぶり オレンジ	保育乳 クッキー	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖 ◎クッキー	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日	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 バナナ	保育乳 切干し大根ヒヤラーチ	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、サラダ用スバゲ 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日	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日	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
26日	あわごはん みそ納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁 パン缶	保育乳 大学いも	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏も も肉、みそ	○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
27日	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	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
28日	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 あげぱん	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米 ◎パン、きな粉、砂糖	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
30日	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ジャムスコーン	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日	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 黄桃	保育乳 芋と野菜かき揚げ	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	体の調子をよくする食物
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
3	火	<b>憲法記念日</b>						
4	水	<b>みどりの日</b>						
5	木	<b>こどもの日</b>						
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペースト	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
7	土	<b>春の親子広場</b>						
9	月	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
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペースト	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
11	水	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
12	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
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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
14	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	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

★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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 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	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			
18	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米、じゃがいも	
			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 人参タネキ 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、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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
20	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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	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 人参タネキ 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 人参タネキ 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、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、カットわかめ、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			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 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、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 人参タネキ 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	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			
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 人参タネキ 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	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 人参タネキ 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