

5月献立表



2018年05月

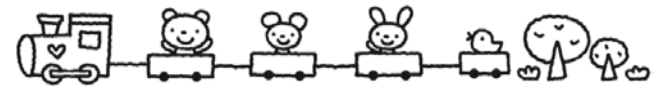
宜野湾市 子育て支援課

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 火	ごはん 鶏手羽みそ煮 ごま和え 豆腐スープ グレープフルーツ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、○ 卵、油揚げ、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂 糖、○コーンフレーク、砂糖、すりご ま	○グレープフルーツ、だいこん、もや し、にんじん、こまつな、○レーズン
2 水	あわごはん 魚のいそべ揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、卵	○さつまいも、米、小麦粉、油、○三 温糖、○無塩バター、○生クリーム、 あわ	○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、 あおのり
3 木	憲法記念日				
4 金	みどりの日				
5 土	こどもの日				
7 月	ベジタブルカレー ウィンナー ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、 ○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○三温糖	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、○ もも缶、なす、ごぼう、コーン缶、グリ ンピース、きゅうり
8 火	麦ごはん おかか納豆 パイパイイリチー 鮭の北海汁 パイン缶	保育乳 シラス根菜かき揚げ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 けんちん汁みそ、○卵、○しらす干し	米、じゃがいも、○さつまいも、○小 麦粉、○油、押麦、油	パイパイ、○パイン缶、にんじん、だ いこん、長ねぎ、○にんじん、○コー ン缶、にら、ひじき
9 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 人参昆布おにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水 煮、ちくわ、みそ	○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、こまつな、○にんじん、○塩こ んぶ、カットわかめ
10 木	ごはん 鶏つくねのあんかけ ナムル 豆腐スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、ツナ 油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、 ○油、砂糖、ごま油、○黒ごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こ まつな、きゅうり、しめじ、切り干しだ いこん、ひじき
11 金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○三枚肉、 卵、○みそ	○米、スパゲティ、小麦粉、油、○ 三温糖、白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤 ピーマン、ねぎ、しょうが、○味付けのり、 カットわかめ
12 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃	保育乳 ゼリー	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
14 月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁 バナナ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、○牛乳、油揚げ、み そ、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にん じん、もずく、こまつな、えのきたけ、 ねぎ
15 火	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ミートtoast	保育乳、卵、鶏もも肉、○豚ひき肉、 ○ピザ用チーズ、ツナ油漬缶	米、○食パン、三温糖、○三温糖、 片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、○たまねぎ、○にんじん、グリーン ピース、干しいたけ、ひじき
16 水	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 大根みそ汁 グレープフルーツ	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、みそ、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、油、○無塩バター、片栗粉、○砂 糖、砂糖	○グレープフルーツ、だいこん、キャ ベツ、もやし、にんじん、もずく、しめ じ、ピーマン、ねぎ、にら
17 木	お弁当会				
18 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、すりごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、 ○黒きくらげ、○たけのこ(ゆで)
19 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 なめらかプリン	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふり かけ
21 月	麦ごはん 昆布納豆 キャベツとヒジキ炒め けんちん汁 オレンジ	保育乳 人参のケーキ	保育乳、挽きわり納豆、○卵、豚肉、 沖縄豆腐、ちくわ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、押麦、 油、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、○ 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
22 火	ごはん 酢魚(酢豚風) 春雨サラダ 豆腐スープ グレープフルーツ	保育乳 ごまちゃんすこう	保育乳、白身魚、沖縄豆腐	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、 はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま 油、○白ごま	○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、黒きくらげ、干しいたけ
23 水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 ココアケーキ(誕生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、 ○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三 温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン 粉、砂糖、すりごま、油、○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
24 木	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ 黄桃	保育乳 サターアングギー	保育乳、豚肉、卵、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、は るさめ、○ラード、ごま油、白ごま、砂 糖	○もも缶、オレンジ、こまつな、にんじ ん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ね ぎ、にんにく、しょうが
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、○白 ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、○大根葉ふりかけ、ピーマン、し めじ
26 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶	保育乳 パン	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく
28 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根和え物 キャベツすまし汁 黄桃	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、 あわ、油、三温糖	○もも缶、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいた け、切り干しだいこん、ひじき
29 火	たきこみごはん ちくわいそべ揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ピザtoast	保育乳、ちくわ、鶏もも肉、豚肉、み そ、○ピザ用チーズ、卵、○ツナ油漬 缶	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、 油、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ (ゆで)、○たまねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、○ ピーマン、ねぎ、○コーン缶、干しいたけ、 あおのり
30 水	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ バナナ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、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、押麦、○油、油、砂糖	○バナナ、にんじん、なす、たま ねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、○ にら、○切り干しだいこん、カットわか め
31 木	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 オレンジ	保育乳 あずきスコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであ ずき缶、○卵	米、○強力粉、さつまいも、○無塩バ ター、○三温糖、油、片栗粉	○オレンジ、キャベツ、にんじん、ご ぼう、もずく、こまつな、赤ピーマン、 えのきたけ、ねぎ

☆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



2018年5月

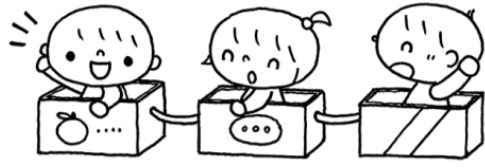
宜野湾市 子育て支援課

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
1	火	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 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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	だいこん、もやし、にんじん、こまつな
2	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 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	さつまいも、米	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	木	憲法記念日						
4	金	みどりの日						
5	土	こどもの日						
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 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、ごぼう、コーン缶、きゅうり
8	火	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 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、だいこん、長ねぎ、コーン缶、ひじき
9	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 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	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、カットわかめ
10	木	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 鶏肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、ひじき
11	金	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
12	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
14	月	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 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 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、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
15	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	たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、ひじき

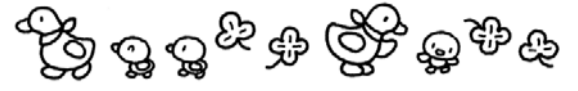
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



2018年4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
16	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 大根スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、白身魚(キング)	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
17	木	お弁当会						
18	金	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ
19	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、ごぼう、ねぎ
21	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 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豆腐	米	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
22	火	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	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	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、干しいたけ
23	水	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、ピーマン、ねぎ
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ
25	金	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚(キング)	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
28	月	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 ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン缶
30	水	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、白身魚(キング)	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、赤ピーマン、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