



5月献立表



2019年05月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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 水	即位の日				
2 木	国民の休日				
3 金	憲法記念日				
4 土	みどりの日				
6 月	振替休日				
7 火	ベジタブルカレー ウィンナー ナムル パナナ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製 豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、砂糖、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ピーマン、切り干しだいこん、 ひじき
8 水	あわごはん 鶏肉の照り焼き 春雨チャンプルー わかめスープ オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、鶏もも肉、○プレーンヨー グルト、豚肉、油揚げ、○卵、○きな 粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、あわ、砂糖、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、にんじん、 しょうが、カットわかめ
9 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁 パイン缶	保育乳 芋と野菜かき揚げ <small>(おやつ)</small>	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○さつまいも、○小 麦粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、す りごま	○パイン缶、キャベツ、にんじん、し めじ、こまつな、○コーン缶、○にん じん、○ゴーヤー
10 金	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁 黄桃	保育乳 バナナケーキ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、○卵、みそ、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バ ター、押麦、○砂糖	○もも缶、○バナナ、もやし、にんじん、 こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干 しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
11 土	スパゲティマトソース バナナ	保育乳 ココアムース	豚肉、保育乳	スパゲティ、砂糖○ココアパウ ダー	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、に んじん、えのきたけ、ピーマン
13 月	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 おおかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○しら す干し、みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用ス パゲティ、あわ、油、砂糖、○砂糖、 ○白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、こまつ な、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
14 火	たきこみごはん 鶏のマーマレード焼き ごま和え 豆腐スープ パナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、豚 肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまい も、○油、○三温糖、すりごま	○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、 えのきたけ、たけのこ <small>(ゆで)</small> 、マーマ レード、ねぎ、干しいたけ、カットわか め
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 パンブキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳	○生クリーム	○かぼちゃ、○たまねぎ、○クリー ムコーン缶
16 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ パイン缶	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚 <small>(キング)</small> 、○調製 豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小 麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パイン缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、えのきた け、ピーマン、○レーズン、ひじき
17 金	中華あんかけそば ちくわいソベ揚げ オレンジ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、 ○油揚げ	ゆで中華めん、○米、小麦粉、油、 砂糖、ごま油、片栗粉	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、赤ピーマン、○にんじん、○し めじ、○ねぎ、○干しいたけ、黒きくらげ、 あおのり
18 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 みぞおにぎり	保育乳、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
20 月	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーごま和え わかめみそ汁	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○豚ひき肉、みそ	米、○ロールパン、じゃがいも、すり ごま、○三温糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○に んじん、えのきたけ、○たまねぎ、グリン ピース、ねぎ、カットわかめ
21 火	麦ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツスープ オレンジ	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、○揚 げ油、押麦、油、砂糖	○オレンジ、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
22 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、グリンピース
23 木	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○ しらす干し、みそ	米、○小麦粉、油、はるさめ <small>(緑豆)</small> 、 ○油、ごま油、白ごま、砂糖	○オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、 キャベツ、生しいたけ、○にんじん、ねぎ、○ にら、○切り干しだいこん、にんにく、しょうが
24 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え 黄桃	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚 <small>(キング)</small> 、豚肉、○ 豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、ピーマン、○にんじん、しめじ、 ○ねぎ、○黒きくらげ ○もも缶
25 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 パン	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、小麦粉、砂糖	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく
27 月	ごはん 鮭のごまマヨ焼き キャベツのおかか炒め 青菜スープ パイン缶	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、さけ、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂 糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、 すりごま、油	キャベツ、○パイン缶、にんじん、こ まつな、えのきたけ、ピーマン、たま ねぎ、○レーズン、ひじき
28 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大 豆水煮、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、 油、すりごま、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし 、○たまねぎ、こまつな、○赤ピー マン、○にら、カットわかめ
29 水	親子どんぶり キャベツの昆布和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、卵、鶏もも肉、○ツナ油漬 缶	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗 粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄 ピーマン、グリンピース、○ピーマン、干し いたけ、塩こんぶ
30 木	麦ごはん おかか納豆 野菜炒め 鶏と野菜みそ汁 黄桃	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつ まいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、 油、押麦	○もも缶、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ
31 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○しら す干し	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、○ 白ごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○大根葉ふりかけ、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



2019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	水	即位の日								
2	木	国民の休日								
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
6	月	振替休日								
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参マナネキペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいごん、ひじき		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ					
8	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、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					
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツポテトペースト	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、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶		
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり					
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	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、鶏肉	米	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいごん		
			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					
11	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン		
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参マナネキペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、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					
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	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 鶏と豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、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					
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトペースト	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→軟飯 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、たまねぎ、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					

★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



2019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
16	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→軟飯 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	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
			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			
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚、豚肉	ゆで中華めん、米	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			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	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
20	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→軟飯 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 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 鶏と豆腐煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	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、生しいたけ、切り干しいたけ、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			
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
23	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	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、切り干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	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	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、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			
25	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
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 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、ゆで中華めん	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、赤ピーマン、にら、カットわかめ
			ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば			
29	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	米、食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ
			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			
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト	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、豆腐	米、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、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			
31	金	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	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米	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			

★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