




5月献立表



2024年5月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 水	ジャージャー肉みそ丼 豆腐スープ オレンジ	保育乳 芋くずてんぷら パイン缶	○保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、イ ナムトウみそ、大豆水煮、赤みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さ つまいもでん粉、○揚げ油、○砂 糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつ な、もやし、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、 たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんに く、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、 食塩
2 木	ごはん 魚のみそ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう りんご	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 はるさめ、砂糖、○紅芋粉、油、白 ごま、ごま油	○りんご、こまつな、にんじん、ブ ロccoli、えのきたけ、たまねぎ、 ピーマン	みりん、しょうゆ、 食塩
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 ブロッコリーサラダ	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、○こしあん(生)	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、かぼちゃ	カレールー、和風 ドレッシング
8 水	たきこみごはん 鶏肉照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも パイン缶	○保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ 油、砂糖、○黒ごま	○パイン缶、にんじん、キャベツ、しめ じ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干 しいたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、 食塩
9 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	麦茶 ピラフおにぎり	調製豆乳、○豚肉、豚ひき肉、鶏も も肉、ピザ用チーズ、高野豆腐	○米、米、あわ、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、○たまねぎ、こまつな、○ にんじん、○ピーマン、にんにく	みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 麦茶
10 金	そば(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ビザトースト	○保育乳、豚ひき肉、○ピザ用 チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッ コリー、コーン缶、○たまねぎ、○ピーマ ン、○コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、 食塩
11 土	五目ごはん 肉団子 豆腐スープ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、肉団 子	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○ バター	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、 食塩
13 月	麦ごはん のり納豆 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、ツ ナ油漬缶	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○黒砂糖、押麦、油	○もも缶、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、の り佃煮	しょうゆ、食塩
14 火	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、 沖縄豆腐、みそ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂 糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、カットわかめ	ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、 みりん
15 水	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツとじゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○砂糖、マヨネーズ、○ コーンフレーク、油	○オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、に んじん、たまねぎ、クリームコーン缶、え のきたけ、○レーズン、ひじき	しょうゆ、食塩、 パセリ粉
16 木	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ツナ和え キャベツみそ汁	保育乳 ショートブレッド(ジャム) パイン	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、み そ、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂 糖、あわ、油、砂糖	○パイン、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ マーメレード、生しいたけ、ねぎ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース
17 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	麦茶 みそおにぎり	豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○み そ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 カットわかめ、○味付けのり、あお のり	みりん、しょうゆ、 食塩、麦茶
18 土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、 ピーマン、にんにく	カレールー、ケ チャップ、ウ スターソース
20 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 切干し大根ひらやち バナナ	○保育乳、沖縄豆腐、○調製豆 乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、サラダ用スパゲ ティ、○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、○コーン缶、○ねぎ、○切り 干しいたけ	しょうゆ、みりん、ケ チャップ、ウ スターソース、 食塩、和風ドレ ッシング
21 火	☆ お弁当会 ☆		アンパンマンジュース アメリカンドッグ	○保育乳、○ウィンナー、 ○砂糖、○ホットケーキ粉	○りんごジュース	
22 水	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	麦茶 おかか昆布おにぎり	豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつ な、えのきたけ、ピーマン、○塩こん ぶ、にんにく	カレールー、ケチャ ップ、みりん、しょう ゆ、ウ スターソース、食 塩、和風ドレッシング、 麦茶
23 木	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	○保育乳、豚肉、白身魚(キング)、 ○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂 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	しょうゆ、みりん、 酢
24 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	麦茶 人参昆布おにぎり	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	みりん、しょうゆ、 酢、食塩、麦茶
25 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 シュガートースト	鶏ひき肉、○保育乳	米、片栗粉、砂糖、○食パン、○砂 糖、○バター	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん
27 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	麦茶 チキンライスおにぎり	厚揚げ、豚ひき肉、○鶏もも肉、大 豆水煮、みそ	○米、米、じゃがいも、○油、油、○ 砂糖、砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、 ○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、○にんじん、しょうが	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、 コンソメ、ウ スターソース、食 塩、麦茶
28 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 マーレード蒸しケーキ バナナ	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ 調製豆乳、○こしあん(生)、油揚 げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、○三 温糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつ な、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、○マ ーレード、切り干しいたけ、 にんにく、ひじき	しょうゆ、みりん、 酢、食塩
29 水	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏も も肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○ 三温糖、押麦、砂糖、油	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、 しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しい たけ、○マーメレード、黒きくらげ、塩 こんぶ	みりん、しょうゆ
30 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 パナナケーキ 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、マヨネーズ、○砂 糖、すりごま、砂糖	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、 にんじん、こまつな、カットわかめ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ
31 金	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ 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、○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☆(星の麩)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶 (カット)、えのきたけ、にんじん、しめ じ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、 みりん、しょうゆ、食 塩、コンソメ、カレ ー粉

☆ 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



2024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
1	水	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、豚ひき肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
2	木	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	こまつな、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
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 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 豆腐煮付け 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、かぼちゃ、こまつな
8	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 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	にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
9	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	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
10	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、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、ピーマン
11	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
13	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	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、こまつな
14	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	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、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、たまねぎ
15	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 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、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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



2024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	
16	木	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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、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				
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	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、豚肉	ゆでうどん、米、さつまいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
18	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン	
									
20	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 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	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、ねぎ、切り干しだいこん	
			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				
21	火	☆ お 弁 当 会 ☆					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				
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、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				
23	木	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、食パン、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 野菜ペーストサント				
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	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、さつまいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
25	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、赤ピーマン、ピーマン	
									
27	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	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、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				
28	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ、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				
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	さつまいも、米	にんじん、もやし、こまつな、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、たまねぎ	
			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				
30	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	キャベツ、にんじん、こまつな、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	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、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、しめじ、コーン缶、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				

★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