



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 ビスケット	沖縄豆腐、保育乳	米、はるさめ、〇ビスケット	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
3 月	憲法記念日				
4 火	みどりの日				
5 水	こどもの日				
6 木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ 黄桃	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、ウィンナー、	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 〇ラード、〇紅芋粉	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 オレンジ	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、オレンジ
8 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり すまし汁	保育乳 パンディング	豚肉、保育乳、〇卵	米、油、砂糖、片栗粉、〇食パン、 〇無塩バター、〇ホットケーキ粉	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 ジャが芋みそ汁 パイン缶	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさ め、油、砂糖、小麦粉、〇ホットケ ーキ粉、〇油、〇三温糖	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、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、搾麦、油	〇もも缶、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、〇黒砂糖、搾麦、油
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、しらす干し、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	カレーサブゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ パイン缶	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、サブゲティ、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、パイン缶
15 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、〇ビスケット	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
17 月	ごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え ジャが芋みそ汁 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、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	☆ お弁当会 ☆				
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 パイン缶	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、 パイン缶
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 すまし汁	保育乳 蒸しカステラ	鶏ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖、〇無塩バター、 〇ホットケーキ粉	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 和風サブゲティサラダ 豆腐スープ パイン缶	保育乳 ジャムきんとん せんべい	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬 缶、みそ	米、〇さつまいも、サラダ用サブゲ ティ、和風ドレッシング、あわ、油、 砂糖、〇砂糖	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、〇 マーマレード、パイン缶
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、〇ピザ用チー 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 鶏のボテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ 黄桃	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬 缶、調製豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロ ニ	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、 黄桃
27 木	あわごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 ジャが芋みそ汁 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、しらす干し	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、しめじ、きゅうり、ピーマン、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 ホットケーキ	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、〇三温糖、〇ホッ トケーキ粉、〇無塩バター	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 さつま芋蒸しケーキ	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	力や熱となる食物	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	力や熱となる食物	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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	お弁当会					ミルク	米	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				
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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 人参キャベツ青菜がゆペースト	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