



# 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 <small>(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
2月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 チーズケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、 みそ、油揚げ、○チーズ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ホット ケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、 砂糖、すりごま	キャベツ、パイン缶、こまつな、にん じん、カットわかめ、バナナ
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	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ 野菜スープ りんご	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 なす、コーン缶、りんご、こまつな
7土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり ウィンナー わかめの味噌汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、わかめ、ウィンナー	米、油、砂糖、片栗粉、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめ じ、しょうが、パイン缶、ねぎ
9月	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 オレンジ	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	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、オ レンジ
10火	そぼろどんぶり ブロッコリーごま和え すまし汁 りんご	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、豚ひき肉、○ツナ缶	米、○食パン、○マヨネーズ、和風 ドレッシング、油、すりごま、砂糖、 ○じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブ ロッコリー、○きゅうり、しょうが、り んご、ねぎ
11水	麦ごはん しらす納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プ レーンヨーグルト、みそ、○卵、し らす干し	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、押麦、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼ う、ピーマン、長ねぎ、バナナ
12木	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金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁 バナナ	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひ き肉、チーズ、高野豆腐、みそ、○ しらす、○青のり	○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、もや し、にんじん、こまつな、ねぎ、にんに く、バナナ
14土	ドライカレー わかめの味噌汁 ウィンナー パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉、わかめ、○卵、 ○調整豆乳、ウィンナー	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○ 無塩バター、○油	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく、ねぎ
16月	たきごみごはん 鶏の照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 スウィートポテト	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	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、オレンジ
17火	中華どんぶり 野菜スープ 春雨サラダ りんご	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	こまつな、にんじん、きゅうり、ヤン グクーン、赤ピーマン、黒きくらげ、 しょうが、りんご
18水	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
19木	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 黄桃蒸しケーキ	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、 しらす、○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、○もも缶
20金	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーおかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○みそ、○ツ ナ缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ピーマン、しめじ、オレンジ
21土	もずくどんぶり わかめの味噌汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、鶏ひき肉、わかめ	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピー マン、しょうが、パイン缶、ねぎ
23月	ごはん なすの味噌炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆 乳、みそ、ツナ油漬缶	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
24火	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、 ツナ油漬缶、○ツナ缶	米、○食パン、○マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油、○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、オレンジ、○きゅうり
25水	ウッチンライス トマトソースのハン バーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ パナ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○ ケーキ	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、パ ナナ
26木	あわごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁 りんご	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	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、塩こんぶ、りんご
27金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 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、ねぎ、○塩こんぶ
28土	五目ごはん ウィンナー 野菜スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、○ 調整豆乳	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ、パイン缶
30月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	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、カットわ かめ
31火	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツのみそ汁 バナナ	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○卵、○牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、○小 麦粉、○無塩バター、○砂糖、○ オートミール、○シリアル	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、バナナ

☆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  ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 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→おにぎり	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	<h2 style="text-align: center;">憲法記念日</h2>						
4	水	<h2 style="text-align: center;">みどりの日</h2>						
5	木	<h2 style="text-align: center;">こどもの日</h2>						
6	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  ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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→おにぎり	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	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
9	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	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  ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ  ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ  ミルク 野菜ペーストサント	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  ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 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→おにぎり	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 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	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  ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ  ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ  ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ  ミルク さつまい煮	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	かや熱となる食物	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 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
18	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米、じゃがいも	
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 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
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	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
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、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
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハツ 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
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、 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
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 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
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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ
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 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
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 キハツ 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、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

★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