

5月献立表



2023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、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	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、オレンジ
2火	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 バナナケーキ	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、豚肉、〇牛乳、みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、揚げ油、片栗粉、〇砂糖、油、砂糖	キャベツ、もやし、〇バナナ、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ、りんご
3水	憲法記念日				
4木	みどりの日				
5金	こどもの日				
6土	わかめごはん ウィンナー 豚汁 バイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、ウィンナー、みそ	米、じゃがいも、〇ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、バイン缶
8月	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇調整豆乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ
9火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ナムル キャベツみそ汁 りんご	保育乳 ジャムサンド	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、ツナ油漬缶	米、〇食パン、砂糖、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、ねぎ、〇100%果実ジャム
10水	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、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、マヨネーズ、はるさめ、〇紅芋、油、砂糖	オレンジ、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木	たきこみごはん 鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 大学いも	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇揚げ油、砂糖、〇黒ごま	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、バナナ
12金	あわごはん 高野豆腐の含め煮 ごま和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚ひき肉、高野豆腐、〇ツナ油漬缶、〇味噌	〇米、米、あわ、砂糖、油、すりごま、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、にんにく、ねぎ、りんご
13土	五目ごはん ウィンナー 豆腐スープ バイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調整豆乳	米、〇油、〇無塩バター、〇小麦粉、〇三温糖、〇ホットケーキ粉	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
15月	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 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、しらす干し	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、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
16火	ごはん バーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ、〇卵、〇牛乳	米、砂糖、油、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、りんご
17水	☆ お弁当会 ☆				
18木	中華どんぶり 野菜スープ 春雨サラダ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、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
19金	カレーうどん ちくわいソバ揚げ ブロッコリーおかか和え バナナ	保育乳 シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇しらす干し	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、あおのり
20土	もずくどんぶり ウィンナー すまし汁 バイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、鶏ひき肉、ウィンナー	米、片栗粉、砂糖、〇ビスケット	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、バイン缶
22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 バナナ	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、沖縄豆腐、〇調整豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇小麦粉、サラダ用スバゲティ、和風ドレッシング、あわ、〇油、油、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、バナナ、〇ニラ
23火	そばろどんぶり すまし汁 ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、豚ひき肉、〇ツナ缶	米、〇食パン、〇マヨネーズ、〇じゃがいも、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、ブロッコリー、コーン缶、〇きゅうり、しょうが
24水	ウッチンライス トマトソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ、〇ケーキ	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、バナナ
25木	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 りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、砂糖、油	にんじん、もやし、こまつな、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんご、黒きくらげ、塩こんぶ、りんご
26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、〇米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、〇塩こんぶ
27土	ドライカレー ウィンナー すまし汁 バイン缶	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉、〇調整豆乳	米、〇油、〇無塩バター、〇小麦粉、〇三温糖、〇ホットケーキ粉	たまねぎ、バイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく、バイン缶
29月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、みそ、〇プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、バナナ
30火	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚のみそ汁 りんご	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、〇砂糖、〇コーンフレーク、油、砂糖、白ごま、ごま油	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、りんご
31水	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 人参ケーキ	保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、〇調整豆乳	米、じゃがいも、〇無塩バター、〇油、〇三温糖、〇ホットケーキ粉、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、バイン缶、〇にんじん、にんじん、こまつな、カットわかめ、オレンジ

☆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



2023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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	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 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、 かぼちゃ、カットわかめ
2	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、もやし、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 もずく、ねぎ
3	水	 憲法記念日						
4	木	 みどりの日						
5	金	 こどもの日						
6	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
8	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 じゃぼろペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 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、ブ ロccoli、かぼちゃ
9	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、食パン、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、こまつな、えのきた け、きゅうり、生しいたけ、 ねぎ
10	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	にんじん、ブccoli、こ まつな、えのきたけ、たま ねぎ、ピーマン
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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	さつまいも、 米	にんじん、しめじ、こまつ な、キャベツ、ねぎ、干し しいたけ、カットわかめ
12	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 豆腐煮付け 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	米、じゃがい も	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
13	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
15	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 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	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、ピーマン、長 ねぎ、こまつな

★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



2023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
16	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 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	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
17	水	お弁当会				ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ
18	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 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→おにぎり	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
19	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 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	米、じゃがいも	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
20	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、にんじん
22	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	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、ねぎ、切り干しだいこん
23	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 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、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ
24	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 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 ホットケーキ	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	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
25	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 ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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
26	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	米、じゃがいも	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
27	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
29	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、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
30	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 さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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、こまつな
31	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、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