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（○はおやつ材料）【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	みそすき丼　ツナ和え わかめスープ　バナナ	保育乳　さつまいもケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ、○卵	米、しらたき、油、砂糖、○さつまいも、○無塩バター、○ホットケーキ粉、○砂糖	バナナ、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし、長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ	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 りんご	保育乳　紅芋ちんすこう	○保育乳、白身魚（ホキ）、豚肉、みそ	米、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油、○紅芋粉、○小麦粉、○砂糖、○油、	りんご、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	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　すまし汁 オレンジ	保育乳　黒糖蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、ウインナー、○調製豆乳、	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、カットわかめ	カレールウ、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 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、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○黒ごま	にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、たけのこ（ゆで）、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ、バナナ	しょうゆ、、食塩
9 木	あわごはん　高野豆腐の含め煮 おかか和え　キャベツスープ りんご	保育乳　ジャムサンド（ブルーベリー）	○保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、高野豆腐、	米、あわ、砂糖、油、片栗粉、○食パン	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、　○100%果実ジャム（ブルーベリー）	しょうゆ、食塩
10 金	そぼろどんぶり　すまし汁 ブロッコリーごま和え　オレンジ	保育乳　オートミールクッキー	○保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、油、すりごま、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○オートミール、○コーンフレーク	オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、しょうが、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩
11 土	五目ごはん　ウインナー 豆腐スープ　パイン缶	保育乳　ホットケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウインナー	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パイン缶	しょうゆ、食塩
13 月	麦ごはん　のり納豆 野菜炒め　さつま芋みそ汁 りんご	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、ツナ油漬缶	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油	○りんご、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　バーベキューチキン ブロッコリーひじき炒め　豆腐みそ汁バナナ	保育乳　黒糖ポーポー	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	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 ブロッコリー、ひじき、玉ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
15 水	☆　お弁当会　☆	保育乳　ショートブレッド（ココア）	○保育乳	○小麦粉、○ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ、○三温糖、○無塩バター		
16 木	ごはん　魚のコーン焼き クーブイリチー ｷｬﾍﾞﾂとじゃが芋みそ汁　オレンジ	保育乳　かぼちゃケーキ	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、、○ホットケーキ粉	オレンジ、切り干し大根、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、○かぼちゃ、こんぶ	しょうゆ、食塩、パセリ粉
17 金	肉わかめうどん　ちくわイソベ揚げ おかか和え　バナナ	保育乳　みそおにぎり	○保育乳、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、バナナ	しょうゆ、食塩
18 土	ドライカレー　ウインナー すまし汁　パイン缶	保育乳　ビスケット	○保育乳、豚ひき肉、ウインナー	米、○ビスケット	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく、わかめ、ねぎ	カレールウ、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 バナナ	保育乳　ニラヒラヤーチー	○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ー、○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、○にら	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
21 火	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 りんご	保育乳　スウィートポテト	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、○牛乳、ツナ油漬缶、○卵	米、○さつまいも、○無塩バター、○砂糖、あわ、油、砂糖、○生クリーム	りんご、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	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
22 水	ウッチンライス　星のスープ ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ　オレンジ	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（星の麸）、○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、オレンジ	和風ドレッシング、、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉
23 木	中華どんぶり　すまし汁 春雨サラダ　バナナ	保育乳　ジャムサンド（いちご）	○保育乳、豚肉、白身魚（キング）	米、○食パン、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、わかめ、ねぎ、○100%果実ジャム（いちご）	しょうゆ、酢
24 金	沖縄そば ごま和え　オレンジ	保育乳　みそおにぎり	○保育乳、三枚肉、かまぼこ、○みそ、○ツナ油漬缶	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	しょうゆ、酢、食塩
25 土	もずくどんぶり　ウインナー すまし汁　パイン缶	保育乳　ホットケーキ	○保育乳、鶏ひき肉、ウインナー	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	パイン缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、わかめ、ねぎ	しょうゆ
27 月	ごはん　厚揚げそぼろ煮 おかか和え　ポテトスープ りんご	保育乳　芋かりんとう	○保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	米、じゃがいも、○油、○砂糖、砂糖、○さつまいも	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、りんご	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩
28 火	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　ココア蒸しケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、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、○ココアパウダー	オレンジ、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）、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、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　バナナ	保育乳　黒糖ちんすこう	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉	○小麦粉、米、○油、○黒糖、押麦、砂糖、油	バナナ、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、黒きくらげ、塩こんぶ	しょうゆ
30 木	ごはん　鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー　じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳　バナナケーキ	○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、しょうゆ
31 金	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ　青菜スープ りんご	保育乳　ヨーグルトスコーン	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵	スパゲティー、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	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、にんにく、りんご	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ

☆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）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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
17	金	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 白身魚ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ｷｬﾍﾞﾂﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ　魚煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯　魚煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん　魚煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	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
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）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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　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、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
21	火	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 白身魚ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ｷｬﾍﾞﾂﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ　魚煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯　魚煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん　魚煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	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
22	水	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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 ホットケーキ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃy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
23	木	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 白身魚ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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 野菜ﾍﾟｰｽﾄｻﾝﾄﾞ	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
24	金	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ｻﾂﾏｲﾓﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ　豆腐煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯　豆腐煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん　豆腐煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	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
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）　だしｽｰﾌﾟ 白身魚ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
28	火	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ｷｬﾍﾞﾂ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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	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、干ししいたけ、ひじき
29	水	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ｻﾂﾏｲﾓﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ　豆腐煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯　豆腐煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん　豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮　スープ ミルク さつま芋煮	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
30	木	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 白身魚ﾍﾟｰｽﾄ　人参ｷｬﾍﾞﾂ青菜ﾎﾟﾃﾄﾍﾟｰｽﾄ	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、にんじん、こまつな、カットわかめ
31	金	10倍がゆ（つぶし）　だしｽｰﾌﾟ 豆腐ﾍﾟｰｽﾄ　人参ﾀﾏﾈｷﾞ青菜ｻﾂﾏｲﾓﾍﾟｰｽﾄ	7倍がゆ　豆腐煮付け 野菜柔らか煮　スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯　豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮　スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん　豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮　スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	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

★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