



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 (○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
2月	ごはん 鶏のオレンジ煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ 甘夏みかん	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、○砂糖、きび糖、す りごま	○オレンジ、甘夏みかん、キャベ ツ、○バナナ、こまつな、にんじん、 カットわかめ
3月	憲法記念日				
4月	みどりの日				
5月	こどもの日				
6月	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 りんご	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	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、なす、コーン缶
7月	豚と野菜シウガ焼きどんぶり ゆし豆腐スープ オレンジ	保育乳 バナナヨーグルト	保育乳、豚肉、ゆし豆腐○豆乳ヨー グルト	米、油、きび糖、片栗粉	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、しめじ、しょうが
9月	お弁当会				
10月	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、○ピザ用チー ズ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、和風 ドレッシング、油、すりごま、きび糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コー ン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、し ょうが
11月	麦ごはん しらす納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖スコーン バナナ	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、○黒砂糖、押麦、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ
12月	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	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、○きび糖、 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月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○豚 肉、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、 みそ	○米、米、きび糖、油、すりごま、片 栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、○た まねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○ にんじん、○ピーマン、ねぎ、にんにく
14月	ドライカレー ブロッコリーサラダ りんご	保育乳 おかかおにぎり	保育乳、豚ひき肉、ツナ缶	米	たまねぎ、りんご、にんじん、ピーマ ン、にんにく、ブロッコリー、コーン缶
16月	たきこみごはん 鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 スイートポテト りんご	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、きび糖	○りんご、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
17月	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 ショートブレッド バナナ	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、きび糖、ごま油、片 栗粉、揚げ油、油	○バナナ、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
18月	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	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、 しらす干し、○さつまいも、○油、○三 温糖、油、きび糖	○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
19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	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、じゃがいも、○小麦粉、○きび 糖、○ラード、マヨネーズ、はるさ め、○紅芋、油、砂糖	○りんご、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
20月	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーおかか和え	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ピーマン、しめじ、○わかめふりか け
21月	もずくどんぶり キャベツの味噌汁 甘夏みかん	保育乳 きな粉シュガーラスク	保育乳、鶏ひき肉、○きなこ	米、片栗粉、きび糖、○食パン	甘夏みかん、もずく、コーン缶、赤 ピーマン、ピーマン、しょうが、キャ ベツ、にんじん、小松菜
23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 切干し大根ヒヤチャー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚 肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、みそ	米、○小麦粉、サラダ用スパゲ ティ、和風ドレッシング、あわ、○ 油、油、きび糖	○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、○切り干しだいこん
24月	ごはん 鶏と厚揚げ甘辛煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、 ○きな粉、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂 糖、油、きび糖、ごま油	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月	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	保育乳 大学いも りんご	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、○き び糖、あわ、○揚げ油、○黒ごま	○りんご、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
26月	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 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(南瓜)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆 腐、卵、○牛乳	米、○小麦粉、○三温糖、○無塩パ ター、○生クリーム、パン粉、片栗 粉、砂糖、油、焼ふ、○きび糖	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、○ 南瓜
27月	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、きび糖、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
28月	五目ごはん 魚の味噌焼き 豆腐スープ りんご	保育乳 納豆みそご飯	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、挽き割り 納豆、みそ、赤魚	米	りんご、にんじん、こまつな、しめじ、 えのきたけ、ねぎ
30月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	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、○きび糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、○マー マレード、カットわかめ
31月	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	保育乳 芋と野菜かき揚げ さくらんぼ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、きび糖、白ごま、ごま油	○さくらんぼ、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

☆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	カや熱となる食物	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 人参青菜キャベツホトペースト	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、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			
3	火	 憲法記念日						
4	水	 みどりの日						
5	木	 こどもの日						
6	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン缶
			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			
7	土	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 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、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
			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			
9	月	 お弁当会						
10	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、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 野菜ペーストサンド			
11	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
			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			
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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
			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			
13	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	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、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			
14	土	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 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
			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			
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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、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
			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			

★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	カや熱となる食物	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
			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	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 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	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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
			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			
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
			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	土	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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
24	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
			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			
25	水	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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
26	木	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
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
			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	土	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、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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
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
			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	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 キャベツサツマ芋ペースト	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
			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			

★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