



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			
			【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	ジャージャー肉みそ丼 豆腐スープ オレンジ	有機無調整豆乳 芋くずてんぷら パイン	有機無調整豆乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、イモトウナギ、大豆水煮、赤みそ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇黒砂糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、〇パイン、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	みりん、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	有機無調整豆乳 紅芋ちんすこう りんご	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇ラード、はるさめ、〇紅芋粉、油、白ごま、ごま油	〇りんご、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	みりん、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	有機無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	有機無調整豆乳、豚肉、ウィンナー、〇調整豆乳、〇こしあん(生)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖	〇もも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	カレールー、和風ドレッシング
8 水	たきごみごはん 鶏肉照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 大学いも パイン	有機無調整豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇砂糖黒、〇揚げ油、黒砂糖、〇黒ごま	〇パイン、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
9 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	有機無調整豆乳 ピラフおにぎり	有機無調整豆乳、〇豚肉、豚ひき肉、鶏もも肉、ピザ用チーズ、高野豆腐	〇米、米、あわ、黒砂糖、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、〇たまねぎ、こまつな、〇にんじん、〇ピーマン、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
10 金	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	有機無調整豆乳 ピザトースト	有機無調整豆乳、豚ひき肉、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、油、すりごま、黒砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コン缶、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
11 土	五目ごはん 豆腐スープ	有機無調整豆乳	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
13 月	お弁当会					
14 火	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 ちんびん バナナ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、〇調整豆乳、沖縄豆腐、みそ、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、砂糖、油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん
15 水	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリーひじき炒め キャベツとじゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳 ストーンクッキー オレンジ	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇コーンフレーク、油	〇オレンジ、ブロッコリー、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、〇レーズン、ひじき	しょうゆ、食塩、パセリ粉
16 木	麦ごはん のり納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁	有機無調整豆乳 黒糖スコーン 黄桃	有機無調整豆乳、挽きわり納豆、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、押麦、油	〇もも、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
17 金	肉わかめうどん ちくわインペ揚げ おかか和え	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、ちくわ、ツナ油漬缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇黒砂糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩
18 土	ドライカレー パイン	有機無調整豆乳	豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン、にんじん、ピーマン、にんにく	カレールー、ケチャップ、ウスターソース
20 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スバゲティサラダ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 切干し大根ヒヤチマチ バナナ	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、〇調整豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、〇小麦粉、サラダ用スバゲティ、〇油、油、黒砂糖	〇バナナ、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、〇にんじん、〇コーン缶、〇ねぎ、〇切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
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	有機無調整豆乳 ショートブレッド(ジャム) オレンジ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、あわ、油	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、〇マーマレード、生しいたけ、ねぎ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース
22 水	ウッチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	有機無調整豆乳 誕生会ケーキ(コア)	有機無調整豆乳、豚ひき肉、〇卵、沖縄豆腐、〇牛乳	米、〇ホットケーキ粉、〇黒砂糖、〇無塩バター、〇生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)、〇黒砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮(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	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉
23 木	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	有機無調整豆乳 きなこトースト	有機無調整豆乳、豚肉、白身魚(キング)、〇きな粉、〇調整豆乳	米、〇食パン、〇無塩バター、〇黒砂糖、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	しょうゆ、みりん、酢
24 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	有機無調整豆乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、〇米、黒砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、〇にんじん、ねぎ、〇塩こんぶ	みりん、しょうゆ、酢、食塩
25 土	もずくどんぶり 黄桃	有機無調整豆乳	鶏ひき肉	米、片栗粉、黒砂糖	もも、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん
27 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	有機無調整豆乳 チキンライスおにぎり	有機無調整豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、〇鶏もも肉、大豆水煮、みそ	〇米、米、じゃがいも、〇油、油、〇黒砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、〇たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、〇にんじん、しょうが	ケチャップ、みりん、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	有機無調整豆乳 マーレード蒸しケーキ バナナ	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇こしあん(生)、油揚げ、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖、油、ごま油、片栗粉	〇バナナ、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)、〇マーマレード、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、みりん、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	有機無調整豆乳 スウィートポテト 黄桃	有機無調整豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇黒砂糖、押麦、砂糖、油	〇もも、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、〇マーマレード、黒きくらげ、塩こんぶ	みりん、しょうゆ
30 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳 バナナケーキ オレンジ	有機無調整豆乳、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、マヨネーズ、〇黒砂糖、すりごま、砂糖	〇オレンジ、キャベツ、〇バナナ、にんじん、こまつな、カットわかめ	ケチャップ、みりん、しょうゆ
31 金	カレースバゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	有機無調整豆乳 おかか昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スバゲティ、〇黒砂糖	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、〇塩こんぶ、にんにく	カレールー、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング

*保育園の行事、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



2024年5月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	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
1	水	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、豚ひき肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、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			
2	木	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	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
			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	金	 憲法記念日 						
4	土	みどりの日						
6	月	 振替休日 						
7	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	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 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、かぼちゃ、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			
8	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	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、キャベツ、しめじ、こまつな、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			
9	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
			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			
10	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、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、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
11	土	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
			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			
13	月	 お弁当会 						
14	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、さつまいも	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
			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			
15	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	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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

※16日以降は裏面