



5月献立表



2020年05月

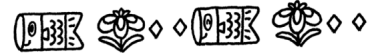
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</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
1 金	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティー、あわ、油、砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、○大根葉ふりかけ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
2 土	五目ごはん わかめスープ	カップケーキ 保育乳	沖縄豆腐、ツナ油漬缶、保育乳	米、小麦粉、バター	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	ベジタブルカレー ウィンナー ナムル	保育乳 ホットケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき
8 金	みそすき丼 ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ひじきおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、○にんじん、ごぼう、○ねぎ、○ひじき、しょうが
9 土	チャーハン ウィンナー 黄桃	ジャムサンド 保育乳	豚ひき肉、ウィンナー、保育乳	米、片栗粉、砂糖、食パン	もも缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン
11 月	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら パン缶	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、油、砂糖	○パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
12 火	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ブロッコリーごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、油、すりごま、○黒ごま	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
13 水	ごはん カレー肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ビザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
14 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 きな粉ちんすこう 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、○きな粉	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、小麦粉、揚げ油、油	○もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、ピーマン、ひじき
15 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティー、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○わかめふりかけ、干しいたけ
16 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パン缶	ツナサンド 保育乳	豚肉、ツナ油漬缶、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、食パン	パン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
18 月	あわごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、和風ドレッシング、○油、あわ、砂糖、○三温糖	○オレンジ、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン缶
19 火	☆ お弁当会 ☆				
20 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 パンキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳	○生クリーム	○かぼちゃ、○たまねぎ、○クリームコーン缶
21 木	ピピンパ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ	米、○ロールパン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、○にんじん、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
22 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン 黄桃	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、ちくわ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○もも缶、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
23 土	ごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、○鶏ひき肉、大豆水煮、みそ	○米、米、油、すりごま、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、○たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、○ピーマン、カットわかめ
25 月	スパゲティマトソース オレンジ	シャケおにぎり 保育乳	豚肉、シャケフレーク、保育乳	スパゲティー、砂糖、米	オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶(カット)、にんじん、えのきたけ、ピーマン
26 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう パン缶	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨネーズ、○揚げ油、はるさめ、すりごま、油、○白ごま	○パン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
27 水	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 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、○豚ひき肉、みそ	米、○マカロニ、じゃがいも、あわ、○油	○たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ、○にんにく
28 木	カレーうどん 魚フライ ブロッコリーごま和え	保育乳 ジュースおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油、すりごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○干しいたけ
29 金	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 芋と野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、○にんじん、○コーン缶、干しいたけ、にんにく
30 土	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	誕生会ケーキ(コア) アンパンマンジュース	鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン
30 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ	ラスク 保育乳	沖縄豆腐、保育乳	米、はるさめ、食パン	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじん、コーン缶

☆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



2020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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、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				
2	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
8	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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、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				
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、にんじん、じゃがいも、コーン缶、ピーマン	
11	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、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	
			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				
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、食パン、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、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド				
14	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	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、こまつな、しめじ、ピーマン、ひじき	
			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	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ	
			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



5月離乳食こんだて表②



2020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
16	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
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	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 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、さつまいも	ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン缶
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
20	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 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、パン	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ねぎ
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	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、じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	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、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、ピーマン、カットわかめ
23	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
25	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	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、ホットケーキ粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ピーマン
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン缶、干しいたけ
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、しめじ、ねぎ、干しいたけ
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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