



5月献立表



宜野湾市 保育こども園課

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 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	保育乳	保育乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏も肉、○プレーンヨーグルト、チーズ、高野豆腐、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、○白ごま、○すりごま、片栗粉	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
2 金	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳	ピザトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、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、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、しょうが
3 土	憲 法 記 念 日					
5 月	こ ど も の 日					
6 火	振 替 休 日					
7 水	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	マーマレード蒸しケーキ パイン缶	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、かぼちゃ、○マーマレード
8 木	ごはん 魚のみそヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳	紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋粉、油、砂糖	○オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン
9 金	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	保育乳	人参わかめおにぎり ツナ油漬缶	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、あわ、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○にんじん、生しいたけ、ねぎ、○わかめふりかけ
10 土	五目ご飯 ちくわ磯部あげ 豆腐スープ	保育乳	ラスク	沖縄豆腐、豚肉、保育乳、ちくわ	米、小麦粉、食パン	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
12 月	麦ごはん のり納豆 野菜炒め さつま芋みそ汁	保育乳	きな粉スコーン オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、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	○オレンジ、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
13 火	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳	大学いも 黄桃	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	○もも缶、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、カットわかめ
14 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳	黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
15 木	ごはん 魚のコーン焼き ブロッコリーひじき炒め 青菜みそ汁	保育乳	芋くずてんぷら パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、油揚げ、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、マヨネーズ、油	○パイン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ひじき
16 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	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
17 土	ドライカレー コロッケ オレンジ わかめスープ	保育乳	ジャムパン	豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、カットわかめ
19 月	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳	切干し大根ヒヤラーチ バナナ	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、和風ドレッシング、○油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、○にんじん、○コーン缶、○ねぎ、○切り干しだいこん
20 火	☆ お 弁 当 会 ☆	ミルージュ	ゼリー せんべい	保育乳、○アガー	○砂糖	○りんごジュース、○みかん缶
21 水	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳	きなこトースト	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○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
22 木	ごはん バーベキューチキン キャベツごま和え 大根みそ汁	保育乳	ショートブレッド(ジャム) オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、油	○オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、○ブルーベリージャム
23 金	ウッテンライス 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	アンパンマン ジュース	誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、星の麩、○砂糖	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、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
24 土	もずくどんぶり キャベツスープ 黄桃	保育乳	パウンドケーキ	鶏ひき肉、みそ、保育乳	米、片栗粉、砂糖、無塩バター、ホットケーキ粉	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳	ストーンクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○卵、油揚げ、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○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、○レーズン、干しいたけ、にんにく、ひじき
27 火	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	保育乳	スウィートポテト 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、押麦、砂糖、油	○もも缶、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、○マーマレード、黒きくらげ、塩こんぶ
28 水	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ 青菜スープ	保育乳	昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、和風ドレッシング、○白ごま	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、○塩こんぶ、にんにく
29 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え ポテトスープ	保育乳	みそボーボー バナナ	保育乳、○調製豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、○ツナ油漬缶、○みそ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、○油、片栗粉	○バナナ、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、○しょうが
30 金	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋とキャベツみそ汁	保育乳	チキンライスおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、じゃがいも、しらたき、砂糖、○油、油、ごま油、○砂糖	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ
31 土	昆布ごはん ウィンナー さつま芋豚汁 キャベツサラダ	保育乳	ツナサンド	豚肉、みそ、保育乳、ウィンナー	米、さつまいも、食パン	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、キャベツ

☆ 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



2025年5月

宜野湾市 保育こども園課

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
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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、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
3	土	 憲 法 記 念 日						
5	月	こ ど も の 日  						
6	火	 振 替 休 日						
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、かぼちゃ
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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	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
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン
10	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
12	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、こまつな
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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	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、たまねぎ
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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	保育乳、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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



2025年5月

宜野湾市 保育こども園課

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	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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
17	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
19	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	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん
20	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、白身魚	米、さつまいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ひじき
21	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 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、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
22	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	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、たまねぎ
23	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、豚ひき肉、豆腐	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
24	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、ピーマン、にんじん
26	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	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	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、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
27	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	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、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
28	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、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
29	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	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
30	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、こまつな
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ

★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