



5月献立表



2026年5月

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 金	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ オレンジ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、白身魚(ホキ)、豚肉、みそ、○卵	米、はるさめ、油、砂糖、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、○無塩バター	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	しょうゆ、みりん、食塩
2 土	五目ごはん ウインナー 豆腐スープ バイナッブル	保育乳 ビスケット	○保育乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ウインナー	米、○ビスケット	パイナップル、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	米、じゃがいも、あわ、砂糖、○食パン	バナナ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、ブロッコリー、たまねぎ、ひじき、マーメレード、○100%果実ジャム	しょうゆ
8 金	中華どんぶり 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 黒糖ポーポー	○保育乳、豚肉、ホキ、○調整豆乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、○小麦粉、○粉黒糖	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、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢
9 土	ドライカレー ウインナー ポテトスープ バイナッブル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな	カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース
11 月	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ツナ和え キャベツスープ オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、○卵、○プレーンヨーグルト	米、あわ、油、砂糖、片栗粉、○強力粉、○無塩バター、○きな粉	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、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
12 火	麦ごはん のり納豆 パパイヤリチー 大根みそ汁 バナナ	保育乳 大学いも	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ	米、さつまいも、押麦、油	バナナ、にんじん、パパイヤ、にら、のり佃煮、大根、しめじ、ねぎ	しょうゆ、食塩
13 水	そぼろどんぶり ブロッコリーごま和え すまし汁 りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、豚ひき肉	米、油、すりごま、砂糖、○小麦粉、○油、○三温糖、○紅芋パウダー	りんご、にんじん、こまつな、もやし、ブロッコリー、しょうが、ねぎ、カットわかめ、コーン缶	みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング
14 木	たきこみごはん 照り焼きチキン おかか和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○牛乳	米、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ココアパウダー	バナナ、にんじん、もやし、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	しょうゆ、みりん、酢、食塩
15 金	ごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、ホキ、豚肉、○牛乳、○卵	米、マヨネーズ、油、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○オートミール、○黒ごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩
16 土	☆ 親子遠足 ☆					
18 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 ごま和え ポテトスープ りんご	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖、片栗粉、○食パン	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、○100%果実ジャム	みりん、しょうゆ、食塩
19 火	ベジタブルカレー ウインナー ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、豚肉、ウインナー、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○コーンフレーク	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	カレーパウダー、和風ドレッシング
20 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、○牛乳	○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○ココアパウダー		
21 木	あわごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 にらヒラヤーチー	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、○ツナ油漬缶、○調整豆乳	米、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉	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、○にら	しょうゆ、みりん、和風ドレッシング、食塩
22 金	肉わかめうどん ちくわインソ揚げ おかか和え オレンジ	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、油、砂糖	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩
23 土	もずくどんぶり ウインナー 春雨スープ バイナッブル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、鶏ひき肉、ウインナー、○牛乳	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	パイナップル、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ、カットわかめ	しょうゆ
25 月	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と青菜スープ りんご	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○牛乳	米、押麦、砂糖、油、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	りんご、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、○レーズン	みりん、しょうゆ
26 火	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、○さつまいも、○揚げ油、○粉黒糖、○白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢
27 水	ウッチンライス ブロッコリーサラダ ハンバーグのトマトソースかけ わかめスープ 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、片栗粉、砂糖、油、○誕生会ケーキ	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	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
28 木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 キャベツスープ バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ちくわ、○プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	キャベツ、にんじん、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢
29 金	ごはん パーベキューチキン クーピリチー じゃがいもみそ汁 りんご	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、鶏もも肉、三枚肉、○牛乳	米、砂糖、すりごま、油、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン、もずく	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
30 土	そぼろどんぶり ウインナー 豆腐スープ バイナッブル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、○牛乳	米、砂糖、油、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	パイナップル、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩

☆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



2026年5月

宜野湾市 保育こども園課

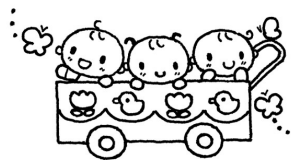
日 付	曜 日	5、6か月 頃	7、8か月 頃	9か月～11か月 頃	12か月～18か月 頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しめじ、 ピーマン、干しいたけ
2	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ こまつな
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 ロッコリネギペースト	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、にんじん、ブ ロccoli、かぼちゃ
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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、コー ン、キャベツ、たまねぎ、 ピーマン
9	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ こまつな
11	月	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 青菜ネギペースト	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ccoli、えのき たけ、ピーマン
12	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 青菜サツマ芋ペースト	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、豆腐、 豚肉	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
13	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 青菜ネギペースト	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、にんじん、こま つな、きゅうり、ピーマン、 干しいたけ
14	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 青菜サツマ芋ペースト	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、鶏ひ き肉、豆腐	米、 じゃがいも	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
15	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	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ごぼう、ピーマン、 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

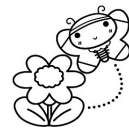
☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



※16日以降は裏面



5月 離乳食こんだて表 ②



2026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	土	☆ 親子遠足 ☆							
18	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、豆腐、 豚肉	米、じゃがい も	キャベツ、にんじん、こま つな、生しいたけ、たまね ぎ、切り干しだいこん、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				
19	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	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				
20	水	☆ お 弁 当 会 ☆					ミルク	さつまいも	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
21	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 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	たまねぎ、にんじん、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				
22	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	にんじん、もやし、こまつ な、キャベツ、えのきたけ、 たまねぎ、干しいたけ、 ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
23	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ こまつな	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
25	月	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	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	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
26	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、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、こま つな、もやし、しめじ、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				
27	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 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、 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	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
28	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 青菜サツマ芋ペースト	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、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	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
29	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、 じゃがいも	にんじん、こまつな、キャ ベツ、たまねぎ、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 野菜がゆ				
30	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ こまつな	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				

★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

