



# 5月 締食こんだて表 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 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜キャベツベースト	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										
			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 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜ホテヘルースト	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 野菜ベーストサンド													
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 豆腐ベースト 人参タマネギ・ホテヘルコリー・ベースト	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										
			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 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜キャベツベースト	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										
			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 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜ホテヘルースト	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										
			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 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 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜キャベツベースト	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										
			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 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜キャベツベースト	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、干ししいたけ、カットわかめ、たまねぎ										
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮													
14 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜ベースト	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													
15 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜ホテヘルースト	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										
			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



# 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
			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			
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
			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			
20	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・青菜サツマイモペースト	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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・青菜ホウズキペースト	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
			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			
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	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、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			
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・青菜サツマイモペースト	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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	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
			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			
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・青菜サツマイモペースト	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
			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	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・青菜ホウズキペースト	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
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・青菜ホウズキペースト	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
			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			
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・青菜ホウズキペースト	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
			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	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