

5月

予定献立表

日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ
1	木	三枚肉そば ゴボウサラダ 粉ふき芋 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	ねぎ ごぼう 人参 胡瓜 青のり こまつな オレンジ	保育乳 青菜おにぎり
2	金	ごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 粉チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 バター 小麦粉	大根 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ パナナ	保育乳 チーズサブレ
3	土	憲法記念日（休園）				
5	月	こどもの日（休園）				
6	火	振替休日（休園）				
7	水	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 卵 加糖練乳 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリー ビーマン キャベツ 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 マラーカオ
8	木	おべんとう会（たのしみだね！）				
9	金	ごはん きびなごマリネ パパイイリチー キャベツみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 粉チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	胡瓜 玉葱 人参 キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 チーズスコーン
10	土	豚丼 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 クラッカー	人参 玉葱 しめじ わかめ ねぎ パナナ	保育乳 スナックパン
12	月	ごはん チキンマーレード煮 干切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 油 さつま芋 砂糖 ごま	干切り大根 刻み昆布 人参 コンニャク ほうれん草 りんご	保育乳 大学イモ
13	火	きのこごはん さばの西京焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 キャベツ こまつな ねぎ オレンジ	保育乳 みかん寒天 せんべい
14	水	強化玄米ごはん ポークチャップ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パン	玉葱 人参 ビーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ パナナ	保育乳 ラスク
15	木	ごはん 厚揚げ煮付け 人参シリシリ イナムドウチ 果物	厚揚げ 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 砂糖 油	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ リンゴ	保育乳 サターアングー
16	金	強化あわごはん 魚のコーンマヨ焼き 白菜うま煮 春雨スープ 果物	白身魚 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 芋くず	コーン缶 パセリ 白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんすこう
17	土	スパゲティナポリタン チーズ アーサ汁 果物	ウィンナー チーズ 豆腐 保育乳	スパゲティ 油	人参 玉葱 ビーマン あおさ パナナ	保育乳 源氏パイ、ゼリー
19	月	マーボー豆腐丼 パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 ツナ缶 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ふ 小麦粉	玉葱 人参 にら もやし 胡瓜 チンゲン菜 もずく オレンジ	保育乳 パンブディング
20	火	ごはん きびなごのカレー揚げ 三色きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	きびなご 豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉 オートミール 黒糖 バター	ごぼう 人参 ビーマン 大根 にら にんにく バイン缶	保育乳 ジャムサンド
21	水	中華丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 切干大根 胡瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 アイスクリーム
22	木	（お誕生会）ゆかりごはん きのこハン バーグブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー キャベツ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ
23	金	ごはん さばの梅干し煮 フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	さば ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 車ふ 油 さつま芋 ごま	梅干し 人参 もやし キャベツ ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 デンピン
24	土					
26	月	あわごはん 鶏肉ごま風味焼き クービーリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 小麦粉 バター	切干大根 昆布 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ オレンジ リンゴ レーズン	保育乳 リンゴケーキ
27	火	強化玄米ごはん 魚フライデミグラス 風ソース 中華風野菜炒め ゆし豆腐 果物	白身魚 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ バイン缶	保育乳 チーズトースト
28	水	カレーうどん ほうれん草のツナ和え 果物	豚肉 ツナ缶 さけ 牛乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 のり りんご	保育乳 鮭おにぎり
29	木	強化あわごはん 鮭のオーロラソース 焼き 筑前煮 小松菜みそ汁 果物	さけ 牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 あわ 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	パセリ 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こまつな 玉葱 パナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー
30	金	三色丼 ナムル アーサ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖 油	人参 いんげん もやし こまつな ビーマン あおさ スイカ	保育乳 ふかし芋
31	土	親子遠足（玉城青少年の家）				

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

5月

離乳食献立表①

回食	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐 位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ 白身魚トマト煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 トマト 人参 キャベツ			(主な材料) パン キャベツ 胡瓜	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参大根つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 人参大根ステック煮 すまし汁	大根おじや 人参スープ	大根おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
金	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 人参 ブロッコリー	
3	憲 法 記 念 日（休 園）				
土					
5	こ だ も の 日（休 園）				
月					
6	振 替 休 日（休 園）				
火					
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	人参おじや キャベツスープ	人参おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料) 米 キャベツ 胡瓜	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 そうめん汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 そうめん 白身魚 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン 玉葱 人参	
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁	金がゆ チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参			(主な材料) うどん 人参 小松菜	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
12	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ほうれん草煮 豆腐みそ汁	芋おじや ほうれん草スープ	芋おじや ほうれん草スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料) 米 さつまい芋 ほうれん草 人参	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 キャベツ小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 キャベツ小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	小松菜おじや キャベツスープ 胡瓜ステック	小松菜おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 キャベツ 人参	
14	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ キャベツスープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみポテト
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ			(主な材料) パン 人参 じゃが芋	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 豆腐煮 人参大根ステック煮 玉葱スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 玉葱			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 野菜きざみ煮 すまし汁	チンゲン菜おじや 白菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 白菜 胡瓜	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 しらす	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5月

離乳食献立表②

回食 月齢 固さの 目安	1回食（午前）			軽食（午後）	
	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	金がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 玉葱スープ	チンゲン菜おじや 玉葱スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			（主な材料）米 チンゲン菜 玉葱 人参	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参大根ステック煮 玉葱みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	（主な材料）米 白身魚 人参 大根 玉葱			（主な材料）うどん 人参 大根	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ	食パンステック チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ ほうれん草スープ	ほうれん草おじや 人参スープ	ほうれん草おじや 人参スープ 手づかみポテト
水	（主な材料）パン 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ ほうれん草			（主な材料）米 ほうれん草 人参 じゃが芋	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 冬瓜みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 手づかみ冬瓜
木	（主な材料）米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜			（主な材料）米 さつまい芋 キャベツ 冬瓜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	金がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 人参 ブロッコリー 胡瓜	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			（主な材料）米 さつまい芋	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	金がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンぎざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	白菜おじや 人参スープ	白菜おじや 人参スープ 手づかみかぼちゃ
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 白菜			（主な材料）米 白菜 人参 かぼちゃ	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 人参ステック
火	（主な材料）米 白身魚 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）パン キャベツ 人参	
28	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンほうれん草つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンほうれん草煮 すまし汁	ほうれん草おじや 玉葱スープ	ほうれん草おじや 玉葱スープ 手づかみポテト
水	（主な材料）うどん 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草			（主な材料）米 ほうれん草 玉葱 じゃが芋	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	金がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 小松菜みそ汁	煮込み野菜うどん プレーンヨーグルト	煮込み野菜うどん プレーンヨーグルト
木	（主な材料）米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 小松菜			（主な材料）うどん 人参 玉葱 小松菜 ヨーグルト	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンぎざみ煮 人参小松菜ぎざみ煮 豆腐スープ	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			（主な材料）米 小松菜 人参 胡瓜	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	野菜おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ	野菜おじや 豆腐ほうれん草煮 かぼちゃみそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	（主な材料）米 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ			（主な材料）米 かぼちゃ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。