

令和7年度



5月給食献立表(前半)

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	献立名	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	朝おやつ（1～2歳児）
			からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをとのえるもと	おやつ（共通）
1	木	きびご飯 なすと豚肉のしょうが焼き 磯香和え じゃがいものみそ汁	豚肉 しらす みそ	米 もちきび ポテト	なす 玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 人参 チンゲンサイ 海苔 わかめ えのきたけ	ハイハイ 牛乳 手作りココアケーキ
2	金	チキンライス かぶと型ハンバーグ キャベツとツナのサラダ コーンスープ オレンジ	チキンライス[鶏肉・豚肉] ハンバーグ[鶏肉・豚肉] ツナ 鶏肉	米 チキンライス[ケチャップ] 片栗粉	チキンライス[人参・コーン・玉ねぎ] ハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが] キャベツ 赤ピーマン 小松菜 コーン 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 こどもの日デザート 【幼児のみ】アンパンマンソフトせんべい
3	土	 憲法記念日 				
5	月	 こどもの日 				
6	火	 振替休日 				
7	水	玄米ご飯 鶏そぼろ丼 わかめときゅうりのツナ和え すまし汁	鶏肉 ツナ 油あげ	米 発芽玄米	しょうが 人参 いんげん わかめ きゅうり 小松菜 しいたけ	オレンジ 麦茶 手作りしそひじきおにぎり
8	木	きびご飯 マグロの照り焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	まぐろ 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	米 もちきび 片栗粉  ゴーヤーの日	ゴーヤー 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 青ねぎ	ハイハイ 牛乳 手作り米粉のレーズン蒸しパン
9	金	玄米ご飯 手作りしらすふりかけ 豚しゃぶの酢みそかけ ごぼうチップス えのきと青菜のスープ	しらす 糸削り 豚肉 みそ 鶏肉	米 発芽玄米 白ごま 片栗粉 米粉	しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ ごぼう えのきたけ 小松菜 玉ねぎ	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 バイクドポテト
10	土	きびご飯 みそ焼肉 鶏汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト	人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく えのきたけ 人参 長ねぎ バナナ	 牛乳 蒸し芋
12	月	玄米ご飯 マーボー丼 青菜ともやしのナムル 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ	米 発芽玄米 片栗粉 白ごま ごま油 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 手作りぶどうゼリー
13	火	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 栄養きんぴら かしわ汁 グレープフルーツ	ひじき入り厚焼き玉子[卵] 豚肉 鶏肉	米 もちきび ポテト	ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・人参] ごぼう 人参 青ピーマン にんにく 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ	バナナ 牛乳 蒸し大学芋
14	水	玄米ご飯 手作りのり佃煮 冬瓜と魚つみれの煮物 ゴマ和え みそ汁	フィッシュボール[大豆・魚] 厚揚げ 卵なしちくわ 油あげ みそ	米 発芽玄米 フィッシュボール[山芋] 片栗粉 白ごま	海苔 冬瓜 人参 小松菜 しょうが キャベツ 人参 白菜 ほうれん草 しいたけ	オレンジ 麦茶 手作り塩昆布・ツナおにぎり
15	木	きびご飯 なすと豚肉のしょうが焼き 磯香和え じゃがいものみそ汁	豚肉 しらす みそ	米 もちきび ポテト	なす 玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 人参 チンゲンサイ 海苔 わかめ えのきたけ	ハイハイ 牛乳 手作りココアケーキ

※アレルギーを()内に表示しています。

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるため野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください

令和7年度



5 月 給 食 献 立 表 (後半)

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜	献立名	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	朝おやつ (1~2歳児) おやつ (共通)
			からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと	
16	金	赤飯・油みそ 鶏肉のさっぱり煮 千切りイリチー イナムドゥチ カットロールケーキ 【1歳児】バナナ	みそ ツナ 糸削り 豚肉 卵なしちくわ 油あげ 豚肉 卵なし白かまぼこ みそ	米 黒米 カットロールケーキ	しょうが にんにく 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 こんにゃく しいたけ バナナ	アンパンマンベビーせんべい ♪誕生会♪ 牛乳 バナナ 【1歳児】米粉のカップケーキ
17	土	きびご飯 煮つけ 具だくさん汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト さつまいも	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のメーブルマフィン
19	月	玄米ご飯 ドライカレー あっさりピクルス もずくスープ	豚肉 大豆	米 発芽玄米 米粉 ケチャップ アレルゲン フリーカレールー	人参 玉ねぎ 青ピーマン ト マト しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 レ モン もずく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 手作りりんごゼリー
20	火	きびご飯 豆腐ハンバーグ もやし炒め みそ汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ[鶏肉・豆腐・ 豚肉] 豚肉 厚揚げ みそ	米 もちきび	豆腐ハンバーグ[玉ねぎ] もやし キャベツ 人参 にら 小松菜 しいたけ オレンジ	バナナ 牛乳 バイクドポテト
21	水	玄米ご飯 鶏そぼろ丼 わかめときゅうりのツ ナ和え すまし汁	鶏肉 ツナ 油あげ	米 発芽玄米	しょうが 人参 いんげん わかめ きゅうり 小松菜 しいたけ	オレンジ 麦茶 手作りしそひじきおにぎり
22	木	きびご飯 マグロの照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 グレープフルーツ	まぐろ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	米 もちきび 片栗粉	人参 キャベツ パクチョイ 玉ねぎ 青ねぎ グレープフルーツ	ハイハイ 牛乳 手作り米粉のレーズン蒸しパン
23	金	玄米ご飯 手作りしらすふりかけ 豚しゃぶの酢みそかけ さつまいも天ぷら えのきと青菜のスープ	しらす 糸削り 豚肉 みそ 鶏肉	米 発芽玄米 白ごま さつまいも天ぷら[さつまい も・小麦粉]	しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ えのきたけ 小松菜 玉ねぎ	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 フルーツミックス
24	土	きびご飯 みそ焼肉 鶏汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト	人参 玉ねぎ 青ピーマン も やし にんにく えのきたけ 人参 長ねぎ バナナ	牛乳 蒸し芋
26	月	玄米ご飯 マーボー丼 青菜ともやしのナムル 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ	米 発芽玄米 片栗粉 白ごま ごま油 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリー ンピース にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサ イ	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 手作りぶどうゼリー
27	火	きびご飯 ひじき入り厚焼き玉子 栄養さんびら かしわ汁 グレープフルーツ	ひじき入り厚焼き玉子[卵] 豚肉 鶏肉	米 もちきび	ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・ 人参] ごぼう 人参 青ピーマン こ んにゃく 大根 人参 長ねぎ チンゲン サイ しいたけ グレープフルーツ	バナナ 牛乳 蒸し大学芋
28	水	ホットパン ミートドッグ かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	無塩せきウインナー 豚肉 鶏肉	ホットパン ケチャップ 米粉 ポテト 卵なしマヨネーズ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト パセリ にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しいたけ 長ね ぎ	ハイハイ 麦茶 手作りごま塩おにぎり
29	木	きびご飯 手作りのり佃煮 冬瓜と魚つみれの煮物 ゴマ和え みそ汁	フィッシュボール[大豆・魚] 厚揚げ 卵なしちくわ 油あげ みそ	米 発芽玄米 フィッシュボール[山芋] 片栗 粉 白ごま	海苔 冬瓜 人参 小松菜 しょうが キャベツ 人参 白菜 ほうれん草 しいたけ	オレンジ 牛乳 玄米棒 【1歳児】ベビーせんべい
30	金	玄米ご飯 さばの南蛮漬け ひじきサラダ 豚汁	さば ツナ 豚肉 みそ	米 発芽玄米 ポテト	玉ねぎ きゅうり トマト ひじき キャベツ きゅうり 枝豆 大根 人参 ごぼう こんにゃ く 長ねぎ	アンパンマンベビーせんべい 牛乳 手作りぜんざい
31	土	きびご飯 煮つけ 具だくさん汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト さつまいも	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のメーブルマフィン

離乳食献立表

離乳食対応

調味料

【初期】 水
【中期】 水・だし・しょうゆ・みそ
【後期】 水・だし・しょうゆ・みそ

肉類

【初期】 なし
【中期】 鶏肉：鶏ささみ
【後期】 鶏肉：鶏ささみ／豚肉：豚もも肉

豆腐

【初期】 なし
【中期】 絹ごし豆腐・ゆし豆腐
【後期】 木綿豆腐・ゆし豆腐

- ミルク煮などの味付けには、アレルギー用調整粉乳ミルフィーを使用しています。
- 麺を使用した料理のアレルギー対応は、おじや（又は春雨）になります。
- 天候等の都合により、食材を変更する場合もあります。



おねがい

離乳食献立表を確認して、お子さんが食べたことのない食材（特にたんばく質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、アレルギー症状等変わった様子がないかご確認

	初期		中期		後期	
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	献立名	主な食材
1日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ なすと人参のそぼろ煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 片栗粉 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ	軟飯 なすと人参の炒め煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ
2回食			おじや	米 ポテト チンゲンサイ	おじや	米 ポテト チンゲンサイ
2日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 赤ピーマンと小松菜の煮物 野菜スープ	米 鶏肉 片栗粉 赤ピーマン 小松菜 片栗粉 キャベツ 長ねぎ	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 赤ピーマンと小松菜の煮物 野菜スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 赤ピーマン 小松菜 片栗粉 キャベツ 長ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 赤ピーマン	おじや	米 キャベツ 赤ピーマン
3日 (土)	憲法記念日					
2回食						
5日 (月)	こどもの日					
2回食						
6日 (火)	振替休日					
2回食						
7日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
8日 (木)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ	軟飯 カジキの照り焼き 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 トマト 玉ねぎ	おじや	米 トマト 玉ねぎ
9日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ しらすときゅうりのそぼろ煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす きゅうり 片栗粉 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす キャベツ 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
10日 (土)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
12日 (月)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 みそ 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや	米 玉ねぎ 小松菜	おじや	米 玉ねぎ 小松菜
13日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	鯛雑炊 人参と青ピーマンのそぼろ煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 片栗粉 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ	鯛雑炊 人参と青ピーマンの炒め煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 長ねぎ	おじや	米 人参 長ねぎ
14日 (水)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と冬瓜のそぼろ煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 片栗粉 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ	軟飯 鶏肉と冬瓜の炒め煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 白菜	おじや	米 キャベツ 白菜

令和 年度 5 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

15日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ なすと人参のそぼろ煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 片栗粉 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ	軟飯 なすと人参の炒め煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ
2回食			おじや	米 ポテト チンゲンサイ	おじや	米 ポテト チンゲンサイ
16日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 小松菜	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリシリ煮 春雨スープ	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 小松菜
2回食			キャロット寒天	人参 アップルジュース	キャロット寒天	人参 アップルジュース
17日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 片栗粉
2回食			さつま芋マッシュ	さつまいも	さつま芋マッシュ	さつまいも
19日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 青ピーマンと玉ねぎの炒め煮 野菜スープ	米 鶏肉 片栗粉 青ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 青ピーマンと玉ねぎの炒め煮 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 青ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 青ねぎ	おじや	米 キャベツ 青ねぎ
20日 (火)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 豆腐 片栗粉 キャベツ 人参 ポテト 小松菜 みそ	軟飯 豆腐ともやしの炒め煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 豆腐 もやし キャベツ 人参 ポテト 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 ポテト 小松菜	おじや	米 ポテト 小松菜
21日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
22日 (木)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ	軟飯 カジキの照り焼き 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 トマト 玉ねぎ	おじや	米 トマト 玉ねぎ
23日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ しらすときゅうりのそぼろ煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす きゅうり 片栗粉 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす キャベツ 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
24日 (土)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
26日 (月)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 みそ 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや	米 玉ねぎ 小松菜	おじや	米 玉ねぎ 小松菜
27日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 人参と青ピーマンのそぼろ煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 片栗粉 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ	軟飯 人参と青ピーマンの炒め煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 長ねぎ	おじや	米 人参 長ねぎ
28日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ チンゲンサイと玉ねぎの煮物 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ	米 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 かぼちゃ 長ねぎ	軟飯 チンゲンサイと玉ねぎの炒め煮 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ	米 チンゲンサイ 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 片栗粉 かぼちゃ 長ねぎ
2回食			おじや	米 かぼちゃ チンゲンサイ	おじや	米 かぼちゃ チンゲンサイ
29日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と冬瓜のそぼろ煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 片栗粉 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ	軟飯 鶏肉と冬瓜の炒め煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 白菜	おじや	米 キャベツ 白菜
30日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツと大根の煮物 すまし汁	米 マチ 片栗粉 キャベツ 大根 片栗粉 ポテト 人参	軟飯 カジキの野菜あんかけ キャベツと大根の煮物 すまし汁	米 カジキ 片栗粉 きゅうり キャベツ 大根 片栗粉 ポテト 人参
2回食			おじや	米 大根 トマト	おじや	米 大根 トマト
31日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 片栗粉
2回食			さつま芋マッシュ	さつまいも	さつま芋マッシュ	さつまいも

※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の商品について表示していただきます。

※おやつについて：アレルギー対応食がある場合のみ表示。（表示がない場合は全体と同じおやつを提供）				※天候その他の都合により変更する場合があります。				その他
基本献立				アレルギー 献立名				朝のおやつ
日	曜日	献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	山芋	おやつ
1	木	きびご飯	米 もちきび					
		なすと豚肉のしょうが焼き	豚肉 なす 玉ねぎ 人参 しょうが					
		磯香和え	白菜 人参 チンゲンサイ しらす 海苔					
		じゃがいものみそ汁	ポテト わかめ えのきたけ みそ(大豆)					
2	金	チキンライス	米 チキンライス[ケチャップ・にんじん・コーン・鶏肉・豚肉・玉ねぎ](大豆)					
		かぶと型ハンバーグ	ハンバーグ[鶏肉・玉ねぎ・豚肉・トマト・にんにく・しょうが](大豆)					
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ 赤ピーマン 小松菜 ツナ(大豆)					
		コーンスープ	鶏肉 コーン 玉ねぎ 長ねぎ 片栗粉					
3	土	憲法記念日						
		こどもの日						
		振替休日						
7	水	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		鶏そぼろ丼	鶏肉 しょうが 人参 いんげん					
		わかめときゅうりのツナ和え	わかめ きゅうり ツナ(大豆)					
		すまし汁	小松菜 しいたけ 油あげ(大豆)					
8	木	きびご飯	米 もちきび					
		マグロの照り焼き	まぐろ 片栗粉					
		ゴーヤーチャンプルー	ゴーヤー 人参 玉ねぎ 豚肉 豆腐(大豆)					
		みそ汁	玉ねぎ 鶏肉 青ねぎ みそ(大豆)					
9	金	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		手作りしらすふりかけ	しらす 糸削り 白ごま					
		豚しゃぶの酢みそかけ	豚肉 しょうが みそ(大豆) キャベツ きゅうり コーン					
		わかめ	わかめ					
10	土	ごぼうチップス	ごぼう 片栗粉 米粉					
		えのきと青菜のスープ	鶏肉 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ					
		きびご飯	米 もちきび					
		みそ焼肉	豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆)					
12	月	鶏汁	鶏肉 えのきたけ ポテト 人参 長ねぎ みそ(大豆)					
		バナナ	バナナ					
		玄米ご飯	米 発芽玄米					
		マーボー丼	豆腐(大豆) 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース					
13	火	青菜ともやしのナムル	みそ(大豆) にんにく しょうが 片栗粉					
		中華スープ	小松菜 もやし 人参 白ごま ごま油					手作りぶどうゼリー（パイン）
			玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ ごま油					→パイン除去
14	水	きびご飯	米 もちきび					
		ひじき入り厚焼き玉子	ひじき入り厚焼き玉子[ひじき・人参・卵](大豆)	手作りハンバーグ				
		栄養きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 青ピーマン こんにゃく					
		かしわ汁	鶏肉 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ					
14	水	グレープフルーツ	グレープフルーツ					
		玄米ご飯	米 発芽玄米					
		手作りのり佃煮	海苔					
		冬瓜と魚つみれの煮物	冬瓜 人参 フィッシュボール(大豆・魚・山芋) 厚揚げ(大豆)				フィッシュボール除去	
15	木	ゴマ和え	小松菜 しょうが 片栗粉					
		みそ汁	キャベツ 人参 白菜 卵なしちくわ 白ごま					
			ほうれん草 しいたけ 油あげ(大豆) みそ(大豆)					
		きびご飯	米 もちきび					
16	金	なすと豚肉のしょうが焼き	豚肉 なす 玉ねぎ 人参 しょうが					
		磯香和え	白菜 人参 チンゲンサイ しらす 海苔					
		じゃがいものみそ汁	ポテト わかめ えのきたけ みそ(大豆)					
		赤飯・油みそ	米 黒米 みそ(大豆) ツナ(大豆) 糸削り					
17	土	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 しょうが にんにく					
		千切りイリチー	切干大根 昆布 豚肉 卵なしちくわ こんにゃく 人参 油あげ(大豆)					
		イナムドッチ	豚肉 こんにゃく 卵なし白かまぼこ しいたけ みそ(大豆)					
		カットロールケーキ	カットロールケーキ(卵・乳・小麦・大豆) バナナ	米粉カップケーキ	米粉カップケーキ	米粉カップケーキ		
17	土	きびご飯	米 もちきび					
		煮つけ	大根 人参 豚肉 ポテト					
		具だくさん汁	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ みそ(大豆)					
		オレンジ	オレンジ					



※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生（ピーナッツ）・くるみ					その他 山芋
--	--	--	--	--	-----------

※おやつについて：アレルギー対応食がある場合のみ表示。（表示がない場合は全体と同じおやつを提供）

※天候その他の都合により変更する場合があります。

日	曜日	基本献立		アレルギー食 献立名				朝のおやつ
		献立名	材料名	給食対応				おやつ
				卵	牛乳	小麦	山芋	
19	月	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		ドライカレー	豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン トマト <u>大豆</u> しょうが にんにく 米粉 ケチャップ アレルゲンフリーカレールー					
		あっさりピクルス もずくスープ	キャベツ きゅうり 人参 レモン <u>もずく</u> 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが					
20	火	きびご飯	米 もちきび					
		豆腐ハンバーグ	<u>豆腐ハンバーグ</u> [玉ねぎ・鶏肉・ <u>豆腐（大豆）</u> ・豚肉]					
		もやし炒め みそ汁 オレンジ	もやし キャベツ 人参 にら 豚肉 小松菜 <u>厚揚げ（大豆）</u> しいたけ <u>みそ（大豆）</u> オレンジ					
21	水	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		鶏そぼろ丼	鶏肉 しょうが 人参 いんげん					
		わかめときゅうりのツナ和え すまし汁	わかめ きゅうり <u>ツナ（大豆）</u> 小松菜 しいたけ <u>油あげ（大豆）</u>					
22	木	きびご飯	米 もちきび					
		マグロの照り焼き	<u>まぐろ</u> 片栗粉					
		豆腐チャンプルー みそ汁 グレープフルーツ	豚肉 <u>厚揚げ（大豆）</u> 人参 キャベツ パクチョイ 玉ねぎ 鶏肉 青ねぎ <u>みそ（大豆）</u> グレープフルーツ					
23	金	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		手作りしらすふりかけ	<u>しらす</u> 糸削り <u>白ごま</u>					
		豚しゃぶの酢みそかけ さつまいも天ぷら えのきと青菜のスープ	豚肉 しょうが <u>みそ（大豆）</u> キャベツ きゅうり コーン わかめ <u>さつまいも天ぷら</u> [さつまいも・ <u>小麦粉</u>] 鶏肉 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ			手作り米粉さつまいも 天ぷら		フルーツミックス（パイন） →パイン除去
24	土	きびご飯	米 もちきび					
		みそ焼肉	豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく <u>みそ（大豆）</u>					
		鶏汁 バナナ	鶏肉 えのきたけ ポテト 人参 長ねぎ <u>みそ（大豆）</u> <u>バナナ</u>					
26	月	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		マーボー丼	<u>豆腐（大豆）</u> 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース <u>みそ（大豆）</u> にんにく しょうが 片栗粉					
		青菜ともやしのナムル 中華スープ	小松菜 もやし 人参 <u>白ごま ごま油</u> 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ <u>ごま油</u>					手作りぶどうゼリー（パイン） →パイン除去
27	火	きびご飯	米 もちきび					
		ひじき入り厚焼き玉子	<u>ひじき入り厚焼き玉子</u> [ひじき・人参・ <u>卵（大豆）</u>]	手作りハンバーグ				
		栄養きんぴら かしわ汁 グレープフルーツ	豚肉 ごぼう 人参 青ピーマン こんにゃく 鶏肉 大根 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ グレープフルーツ					
28	水	ホットパン	<u>ホットパン（卵・乳・小麦・大豆）</u>	ごはん	ごはん	ごはん		
		ミートドッグ	無塩せきウインナー 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ トマト パセリ ケチャップ にんにく 米粉					
		かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	かぼちゃ ポテト 玉ねぎ 人参 <u>卵なしマヨネーズ（大豆）</u> 鶏肉 チンゲンサイ しいたけ 長ねぎ					
29	木	きびご飯	米 もちきび					
		手作りのり佃煮	海苔					
		冬瓜と魚つめの煮物 ゴマ和え みそ汁	冬瓜 人参 <u>フィッシュボール</u> [大豆・魚・山芋] <u>厚揚げ（大豆）</u> 小松菜 しょうが 片栗粉 キャベツ 人参 白菜 <u>卵なしちくわ 白ごま</u> ほうれん草 しいたけ <u>油あげ（大豆） みそ（大豆）</u>				フィッシュ ボール除去	
30	金	玄米ご飯	米 発芽玄米					
		さばの南蛮漬け	<u>さば</u> 玉ねぎ きゅうり トマト					
		ひじきサラダ 豚汁	ひじき キャベツ きゅうり <u>ツナ（大豆） 枝豆（大豆）</u> 大根 人参 ごぼう ポテト こんにゃく 豚肉 長ねぎ <u>みそ（大豆）</u>					
31	土	きびご飯	米 もちきび					
		煮つけ	大根 人参 豚肉 ポテト					
		具だくさん汁 オレンジ	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ <u>みそ（大豆）</u> オレンジ					

令和7年度



5月の延長保育補食予定献立表



那覇市こどもみらい部こども教育保育課

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	※材料その他の都合により変更することがあります。 ※原材料に卵は使用していません。 ※調味料由来の小麦・大豆のアレルゲン表記はしていません ※アレルギーの場合、2歳以上は「はちゃ棒」「玄米棒」「おさつどき」、		5月1日	5月2日	5月3日
			おさつどきっ	雪の宿サラダ (乳)	憲法記念日
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	振替休日	たべっこベビー (小麦)	おさつどきっ	雪の宿サラダ (乳)	はちゃ棒 又は 玄米棒
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
カルシウムせんべい (小麦)	黒糖ミルクせんべい (乳)	たべっこベビー (小麦)	おさつどきっ	雪の宿サラダ (乳)	はちゃ棒 又は 玄米棒
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
カルシウムせんべい (小麦)	黒糖ミルクせんべい (乳)	たべっこベビー (小麦)	おさつどきっ	雪の宿サラダ (乳)	はちゃ棒 又は 玄米棒
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
カルシウムせんべい (小麦)	黒糖ミルクせんべい (乳)	たべっこベビー (小麦)	おさつどきっ	雪の宿サラダ (乳)	はちゃ棒 又は 玄米棒