



## 献立表

(離乳食・後期)

令和7年度  
ともわ乳児園那覇市長田2-26-10 サンテラス長田102  
098-987-1302

	月	火	水	木	金	土		
献立	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。			1 ①茄子味噌粥～丼 (軟飯) ②わかめスープ ③バナナ	2 ①全粥～軟飯 (ふりかけ) ②豆腐の柔らかケチャップ煮 ③パスタスープ ④オレンジ	3 休園		
材料				①米 茄子 玉葱 生姜 挽肉 味噌 ②わかめ 春雨 ③バナナ	①米 ふりかけ ②豆腐 玉葱 ③人参 豆苗 パスタ麺 ④オレンジ			
☆おやつ おやつ材料				鮭粥～軟飯粥～軟飯おにぎり ミルク 米 鮭フレーク ミルク	きな粉蒸しパン ミルク HM きな粉 オリゴ糖 ミルク			
献立	休園	5	休園	6 ①全粥～軟飯 ②野菜とツナの柔らか煮 ③オレンジ	7 ①全粥～軟飯 ②豆腐と野菜の柔らか煮 ③根菜汁 ④バナナ	8 ①全粥～軟飯 ②魚の柔らかチーズ焼き ③野菜の味噌汁 ④黄桃	9 ①全粥～軟飯 ②野菜とツナの柔らか煮 ③根菜汁 ④バナナ	10 ①ボロボロジューシー ～クファジューシー ②冬瓜味噌汁 ③フルーツヨーグルト
材料				①米 ②人参 玉葱 ジャガイモ ツナ缶 ③オレンジ	①米 ②キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 豆腐 ③人参 大根 豆苗 ④バナナ	①米 ②白身魚 チーズ ③水菜 山東菜 高野豆腐 人参 もやし ④黄桃缶	①米 ひじき エリンギ ツナ缶 ②冬瓜 人参 豆苗 ③ドライフルーツ ヨーグルト	
☆おやつ おやつ材料				ベビーせんべい ミルク ベビーせんべい ミルク	しらす粥～軟飯おにぎり ミルク 米 しらすぶりかけ ミルク	マッシュポテト ミルク じゃが芋 バター ミルク	ホットケーキ ミルク HM ミルク	
献立	①親子粥～丼 (軟飯) ②湯豆腐汁 ③すりおろしりんご	12	①全粥～軟飯 ②野菜と豚肉の柔らか煮 ③バナナ	13 ①全粥～軟飯 ②柔らか人参シリシリー ③もずくスープ ④黄桃	14 ①全粥～軟飯 ②豆腐と野菜の柔らか煮 ③大根味噌汁 ④オレンジ	15 ①柔らかナポリタン ②ポタージュスープ ③バナナ	16 ①野菜と豆腐のおじや ～ガバオ風丼（軟飯） ②コンソメスープ ③オレンジ	
材料	①米 玉葱 鶏肉 豆腐 ②湯豆腐 豆苗 ③りんご		①米 ②人参 ジャガイモ 玉葱 豚肉 ③バナナ	①米 ②人参 豆腐 ツナ缶 ③もずく ④黄桃缶	①米 ②豆腐 キャベツ もやし 人参ツナ缶 ③大根 わかめ ④オレンジ	①パスタ麺 人参 玉葱 しめじ ピーマン ケチャップ ②じゃが芋 玉葱 豆乳 バセリ ③バナナ	①米 厚揚げ 玉葱 エリンギ 赤パプリカ 豆腐 ②人参 キャベツ いんげん ③オレンジ	
☆おやつ おやつ材料	青菜粥～軟飯おにぎり ミルク 米 青菜ふりかけ ミルク	カルシウム煎餅 ミルク 魚煎餅 ミルク	魚天ぶら ミルク 白身魚 米粉 ミルク	ハナスウィートケーキ ミルク HM バナナ バター ミルク	おかか粥～軟飯おにぎり ミルク 米 おかかぶりかけ ミルク	枝豆チーズ煎餅 ミルク 枝豆 スライスチーズ ミルク		
献立	①野菜のおじや～ 炊込みご飯（軟飯） ②豆腐の味噌汁 ③オレンジ	19	①全粥～軟飯 ②鶏肉と野菜の柔らか煮 ③バナナ	20 ①全粥～軟飯 ②柔らか青椒肉絲 ③中華スープ ④黄桃	21 ①全粥～軟飯 ②ツナと野菜の柔らか煮 ③南瓜ボタージュスープ ④オレンジ	22 ①魚と野菜のおじや ～魚の照焼き丼（軟飯） ②アーサスマッシュ ③バナナ	23 ①柔らかソーメン チャンブラー ②青菜スマッシュ ③オレンジ	
材料	①米 人参 しめじ 玉葱 枝豆 ②大根 人参 豆腐 ツナ缶 ③オレンジ		①米 ②豚肉 ピーマン エノキ ③玉葱 人参 豆苗 コーン缶 ④黄桃缶	①米 ②鶏胸肉 もやし 人参 法蓮草 ツナ缶 ③南瓜 玉葱 豆乳 バセリ ④オレンジ	①米 白身魚 レタス 人参 もやし ②アーサ 豆腐 ③バナナ	①素麺 人参 玉葱 もやし ツナ缶 ②小松菜 高野豆腐 ③オレンジ		
☆おやつ おやつ材料	きな粉蒸しパン ミルク HM きな粉 オリゴ糖 ミルク	シリアル ミルク シリアル ミルク	しらす粥～軟飯おにぎり ミルク 米 しらすぶりかけ ミルク	ヒラヤーチー ミルク 米粉 ツナ缶 ミルク	ベビーせんべい ミルク ベビーせんべい ミルク	おかか粥～軟飯おにぎり ミルク 米 おかかぶりかけ ミルク		
献立	①全粥～軟飯 ②野菜と豚の柔らか煮 ③沖縄風味噌汁 ④バナナ	26	①全粥～軟飯 ②柔らか酢鶏 ③中華スープ ④黄桃	27 お楽しみ会 (お弁当)	28 お楽しみ会 (お弁当)	29 ①全粥～軟飯 ②野菜と豚肉の柔らか煮 ③すりおろしりんご	30 ①全粥～軟飯 ②野菜と豚肉の柔らか煮 ③根菜汁 ④バナナ	31 ①柔らか野菜うどん ②じゃが芋の柔らか甘煮 ③オレンジ
材料	①米 ②麸 キャベツ ピーマン 玉葱 人参 豆腐 ③冬瓜 人参 豆苗 昆布 ツナ缶 ④バナナ		①米 ②鶏肉 人参 玉葱 ピーマン ③小松菜 人参 コーン缶 ④黄桃缶	①米 ②玉葱 エノキ ジャガイモ 人参 豚肉 ③りんご	①米 ②豚肉 玉葱 キャベツ ③人参 大根 ジャガイモ ④バナナ	①うどん麺 キャベツ 人参 玉葱 ②じゃが芋 ③オレンジ		
☆おやつ おやつ材料	鮭粥～軟飯おにぎり ミルク 米 鮭フレーク ミルク	ふかし芋 ミルク さつま芋 ミルク	ウェハース ミルク ウェハース ミルク	スティックパン ミルク スティックパン ミルク	おかか粥～軟飯おにぎり ミルク 米 おかかぶりかけ ミルク	青菜粥～軟飯おにぎり ミルク 米 青菜ふりかけ ミルク		