



(幼児食)



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		1 ①クリームシチュー ②スティック野菜 ③バナナ	2 ①あわご飯 ②魚味噌マヨ焼き ③ジュリアンスープ ④胡瓜和え ⑤オレンジ	3 ①中華丼 ②中華スープ ③パンサンスー ④りんご	4 ①麦ご飯 ②肉じゃが ③野菜味噌汁 ④もずく酢 ⑤バナナ	5 ①沖縄風焼きそば ②わかめ味噌汁 ③もやしナムル ④オレンジ
材料		①米 白菜 人参 じゃが芋 玉葱 ブロッコリー ソーセージ ②大根 人参 ③バナナ	①米 粟 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③キャベツ 人参 玉葱 豆苗 ④胡瓜 春雨 ツナ缶 ⑤オレンジ	①米 豚肉 白菜 人参 玉葱 しめじ エリンギ ②小松菜 エノキ コーン缶 ③胡瓜 春雨 ソーセージ ④りんご	①米 麦 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③法蓮草 豆苗 高野豆腐 ④もずく 胡瓜 ⑤バナナ	①沖縄そば麺 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン ソーセージ ②わかめ 玉葱 油揚げ 葱 ③もやし 人参 ④オレンジ
☆おやつ		スティックパン ミロミルク	鮭おにぎり 牛乳	ちんびん 牛乳	ジャムパン 牛乳	青菜おにぎり 牛乳
おやつ材料		スティックパン 牛乳 ミロ	米 鮭フレーク 牛乳	小麦粉 黒糖 卵 牛乳	食パン ジャム 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳
献立	7 ①あわご飯 ②人参シリシリ ③野菜味噌汁 ④ミートボールチャップ煮 ⑤バナナ	8 ①カレーライス ②人参と法蓮草の白和え ③オレンジ	9 ①3色丼 ②すまし汁 ③胡瓜のワカメ和え ④カルピスゼリー	10 ①麦ご飯 ②酢魚 ③中華スープ ④もやしナムル ⑤りんご	11 ①もずく丼 ②ゆし豆腐汁 ③納豆の卵焼き ④オレンジ	12 ①炊き込みご飯 ②沖縄風味味噌汁 ③青菜しらす和え ④バナナ
材料	①米 粟 ②人参 ニラ 卵 ツナ缶 卵 ③キャベツ 法蓮草 高野豆腐 ④挽肉 玉葱 ⑤バナナ	①米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 いんげん しめじ ②人参 法蓮草 木綿豆腐 白すりごま ③オレンジ	①米 法蓮草 人参 納豆 ②玉葱 豆苗 麩 ③胡瓜 ワカメ ツナ缶 ④カルピス アガー	①米 麦 ②白身魚 玉葱 人参 ビーマン エリンギ ③ワカメ 卵 豆苗 ④もやし 胡瓜 人参 胡麻 ⑤りんご	①米 もずく 人参 いんげん ②ゆし豆腐 わかめ 葱 ③納豆 卵 青のり ④オレンジ	①米 ひじき 人参 枝豆 エノキ糸莖 油揚げ ②大根 人参 葱 わかめ ツナ缶 ③小松菜 しらす ④バナナ
☆おやつ	アメリカンドッグ 牛乳	シリアル 牛乳	しそおにぎり 牛乳	ヒラヤーチー 牛乳	ふかし芋 ミロミルク	おかかおにぎり 牛乳
おやつ材料	ソーセージ HM 牛乳	シリアル 牛乳	米 しそふりかけ 牛乳	米粉 卵 ニラ ツナ缶 牛乳	さつま芋 ミロ 牛乳	米 おかかふりかけ 牛乳
献立	14 ①麦ご飯 ②豚肉の生姜焼き ③根菜汁 ④もずく酢 ⑤カルピスゼリー	15 ①ポークシチュー ②コールスロー ③バナナ	16 ①あわご飯 ②豆腐チャンプルー ③わかめの味噌汁 ④ささみのピカタ ⑤バナナ	17 ①沖縄ちゃんぽん ②もずくスープ ③温野菜サラダ ④りんご	18 ①ご飯 ②春雨チャプチェ炒め ③法蓮草中華スープ ④胡瓜中華和え ⑤オレンジ	19 ①麦ご飯 ②沖縄風おでん ③きのこ汁 ④胡瓜甘酢和え ⑤バナナ
材料	①米 麦 ②豚肉 玉葱 生姜 ③人参 大根 じゃが芋 牛蒡 ④もずく 胡瓜 ⑤カルピス アガー ⑥オレンジ	①米 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 いんげん しめじ ②キャベツ 人参 ③バナナ	①米 粟 ②豆腐 もやし 人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③わかめ 玉葱 ④ささみ 卵 ⑤バナナ	①米 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン ツナ缶 卵 ②もずく 豆苗 ③大根 トマト ブロッコリー ④りんご	①米 ②挽肉 春雨 人参 ニラ エノキ ③法蓮草 高野豆腐 ④胡瓜 カニカマ 卵 胡麻 ⑤オレンジ	①米 麦 ②大根 レタス 豆腐 白滝 竹輪 ③なめこ エノキ 水菜 ④胡瓜 わかめ ソーセージ ⑤バナナ
☆おやつ	おかかおにぎり 牛乳	ウェハース 牛乳	ポテトフライ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	しそおにぎり 牛乳
おやつ材料	米 おかかふりかけ 牛乳	ウェハース 牛乳	じゃが芋 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	HM ソーセージ 卵 牛乳	米 しそふりかけ 牛乳
献立	21 ①あわご飯 ②パパイヤイリチー ③湯し豆腐汁 ④豆腐チキンナゲット ⑤バナナ	22 ①茄子味噌丼 ②なめこ汁 ③小松菜ナムル ④カルピスゼリー	23 お誕生会 (お弁当日)	24 ①カレーライス ②ブロッコリーサラダ ③オレンジ	25 ①ナポリタン ②ジュリアンスープ ③ポテトサラダ ④オレンジ	26 ①ドライカレー ②マカロニスープ ③ブロッコリーサラダ ④フルーツヨーグルト
材料	①米 粟 ②パパイア 人参 ツナ缶 ③湯し豆腐 わかめ 葱 ④豆腐 鶏胸肉 ⑤バナナ	①米 茄子 挽肉 玉葱 ニラ ②なめこ 奴豆腐 豆苗 ③小松菜 高野豆腐 人参 ④カルピス アガー		①米 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 大豆 ツナ缶 ②ブロッコリー トマト コーン缶 ③オレンジ	①パスタ麺 人参 玉葱 しめじ ビーマン ソーセージ ②キャベツ セロリ トマト ③じゃが芋 人参 胡瓜 卵 ④オレンジ	①米 人参 玉葱 大豆 トマト ツナ缶 ②スープ麺 人参 水菜 ③ブロッコリー ゆで卵 ④ヨーグルト フルーツ缶
☆おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	ツナサンド 牛乳	パースデーケーキ 牛乳	せんべい ミロミルク	しらすおにぎり 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
おやつ材料	米粉 卵 ニラ ツナ缶 牛乳	食パン ツナ缶 マヨネーズ 牛乳	パースデーケーキ 牛乳	せんべい ミロ 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	HM きな粉 オリゴ糖 牛乳
献立	28 ①麦ご飯 ②麩チャンプルー ③アーサー汁 ④ソーセージの磯辺焼き ⑤オレンジ	29 休園 	30 ①親子丼 ②野菜味噌汁 ③もやし和えもの ④オレンジ	※完了期のお子様は幼児食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。 		
材料	①米 麦 ②麩 人参 もやし キャベツ 玉葱 葱 ツナ缶 ③アーサー 高野豆腐 ④魚肉ソーセージ 米粉 青のり 卵 ⑤オレンジ		①米 鶏肉 玉葱 卵 海苔 ②人参 小松菜 キャベツ ③もやし 胡瓜 ソーセージ ④オレンジ			
☆おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳		鮭おにぎり 牛乳			
おやつ材料	HM 黒糖 オリゴ糖 牛乳		米 鮭おにぎり 牛乳			