



献立表



(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	2 ①麦ご飯 72kcal ②人参シリシリ 24kcal ③ハンバーグ 138kcal ④ゆし豆腐 31kcal ⑤バナナ 19kcal	3 ①チキンクリームシチュー 171kcal ②フロッキーサラダ 38kcal ③オレンジ 8kcal	4 ①とろとろマーボー丼 143kcal ②中華スープ 11kcal ③もやしナムル 18kcal ④フルーツヨーグルト 16kcal	5 ①麦ご飯 72kcal ②鮭チャンプルー 50kcal ③もすく味噌汁 19kcal ④鶏肉の天ぷら 144kcal ⑤オレンジ 8kcal	6 ①あわご飯 73kcal ②魚のチーズ焼き 97kcal ③青菜味噌汁 9kcal ④春雨わかめのサラダ 30kcal ⑤カルピスゼリー 6kcal	7 ①ナポリタン 135kcal ②南瓜ポタージュスープ 96kcal ③胡瓜和え 10kcal ④黄桃 17kcal	
材料	①米 胚芽おし麦 ②人参 いんげん 玉葱 ツナ缶 ③挽肉 畑の肉 人参 玉葱 ④ゆし豆腐 葱 ⑤バナナ	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 枝豆 ②フロッキー 南瓜 チーズ ③オレンジ	①米 挽肉 豆腐 小松菜 人参 エノキ ②豆苗 玉葱 ③もやし わかめ 胡麻 ④ドライフルーツ ヨーグルト	①米 胚芽おし麦 ②鮭 もやし 人参 玉葱 ピーマン ソーセージ ③もすく 高野豆腐 葱 ④鶏胸肉 ⑤オレンジ	①米 粟 ②白身魚 チーズ ③水菜 山東菜 ④春雨 わかめ 人参 カニカマ ⑤カルピス アガー	①パスタ麺 人参 玉葱 しめじ ピーマン ソーセージ キャップ ②南瓜 玉葱 豆乳 パセリ ③胡瓜 大根 わかめ ④黄桃缶	
☆おやつ	ジャムサンド 牛乳 186kcal	せんべい 牛乳 172kcal	魚天ぷら 牛乳 182kcal	ぶかし芋 牛乳 80kcal	ピラーチャー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
おやつ材料	食パン ジャム 牛乳	小魚せんべい 牛乳	白身魚 米粉 BP 牛乳	さつま芋 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳	
栄養価	エネルギー：470kcal 脂質：13.3g タンパク質：22.9g 食塩相当量：2.7g	エネルギー：389kcal 脂質：8.7g タンパク質：14.9g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：370kcal 脂質：12.9g タンパク質：16.5g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：373kcal 脂質：9.5g タンパク質：14.4g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：331kcal 脂質：7.8g タンパク質：17.6g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：346kcal 脂質：6.5g タンパク質：16g 食塩相当量：1.8g	
献立	9 ①鶏肉甘酢丼 123kcal ②アーサのすまし汁 17kcal ③トマトとツナのパスタサラダ 96kcal ④オレンジ 8kcal	10 ①ツナカレー 145kcal ②スティック野菜サラダ 33kcal ③バナナ 19kcal	11 ①麦ご飯 72kcal ②クワイリチー 31kcal ③ヘチマ汁 32kcal ④しらすのお焼き 59kcal ⑤ぶどうゼリー 5kcal	12 ①あわご飯 73kcal ②麻婆豆腐 97kcal ③わかめ中華スープ 10kcal ④ハンサンスー 31kcal ⑤バナナ 19kcal	13 ①麦ご飯 72kcal ②ひじき煮 67kcal ③根菜汁 26kcal ④南瓜のそぼろ餡かけ 17kcal ⑤黄桃缶 17kcal	14 ①野菜うどん 93kcal ②コロッケ 74kcal ③もやしナムル 11kcal ④オレンジ 8kcal	
材料	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラパ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	①米 ツナ缶 人参 玉葱 じゃが芋 いんげん ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	①米 胚芽おし麦 ②切昆布 人参 竹輪 糸蒟蒻 ツナ缶 ③木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ④米粉 しらす 葱 ⑤ぶどうジュース アガー	①米 粟 ②豆腐 挽肉 畑の肉 玉葱 葱 ③わかめ カニカマ 豆苗 ごま ④胡瓜 春雨 ソーセージ ⑤バナナ	①米 胚芽おし麦 ②ひじき 人参 玉葱 油揚げ 糸蒟蒻 枝豆 ③大根 人参 牛蒡 ツナ缶 葱 ④南瓜 挽肉 ⑤黄桃缶	①うどん麺 キャベツ 人参 玉葱 ニラ ソーセージ ②じゃが芋 玉葱 パン粉 ③もやし 胡瓜 ④オレンジ	
☆おやつ	ホットケーキ 牛乳 131kcal	シリアル 牛乳 131kcal	マカロニ 2倍糖 牛乳 165kcal	チーズ入りじゃがもち 牛乳 102kcal	しらすおにぎり 牛乳 88kcal	アメリカンドック 牛乳 144kcal	
おやつ材料	HM きな粉 オリゴ糖 バター 牛乳	シリアル 牛乳	マカロニ きな粉 黒糖 牛乳	じゃが芋 チーズ 片栗粉 牛乳	米 しらす ぶりかけ 牛乳	HM ソーセージ 牛乳	
栄養価	エネルギー：375kcal 脂質：10.3g タンパク質：14.6g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：328kcal 脂質：6.9g タンパク質：9.2g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：364kcal 脂質：4.4g タンパク質：15.8g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：332kcal 脂質：9.1g タンパク質：15.7g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：287kcal 脂質：10.2g タンパク質：12.3g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：330kcal 脂質：9.3g タンパク質：10g 食塩相当量：1.7g	
献立	16 ①4色丼 111kcal ②中華スープ 25kcal ③南瓜サラダ 22kcal ④バナナ 19kcal	17 ①チキンカレー 187kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③バナナ 19kcal	18 ①あわご飯 73kcal ②鶏肉とじゃが芋のポトフ 67kcal ③かぼちゃコロッケ 94kcal ④小松菜ナムル 39kcal ⑤オレンジ 8kcal	19 ①もすく丼 76kcal ②小松菜味噌汁 28kcal ③魚フリッター 75kcal ④オレンジゼリー 3kcal	3倍糖同ウオーグラー20 ①麦ご飯 72kcal ②豆腐ハンバーグ 50kcal ③コーンクリームスープ 25kcal ④法蓮草しらす和え 10kcal ⑤フルーツヨーグルト 16kcal		7 ①ピピン風フチ混ぜご飯 102kcal ②オニオンスープ 11kcal ③南瓜甘煮 11kcal ④オレンジ 8kcal
材料	①米 挽肉 人参 法蓮草 パプリカ ②春雨 わかめ カニカマ ③南瓜 玉葱 ハム ④バナナ	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 フロッキー ②キャベツ 人参 コーン ③バナナ	①米 粟 ②鶏肉 じゃが芋 大根 人参 ③南瓜 玉葱 挽肉 ④小松菜 高野豆腐 胡麻 ⑤オレンジ	①米 もすく 人参 玉葱 いんげん ②白身魚 米粉 青のり ③小松菜 高野豆腐 ④オレンジジュース アガー	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 人参 玉葱 ひじき ③コーンクリーム缶 牛乳 パセリ ④法蓮草 しらす ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	①米 挽肉 人参 もやし 法蓮草 畑の肉 ②玉葱 わかめ 葱 ③南瓜 おかか ④オレンジ	
☆おやつ	チーズドッグ 牛乳 131kcal	カルシウムせんべい 牛乳 100kcal	おかおにぎり 牛乳 90kcal	ポテトフライ 牛乳 92kcal	スナックパン 牛乳 217kcal	フルーチェ クラッカー 218kcal	
おやつ材料	HM オリゴ糖 牛乳 チーズ	カルシウムせんべい 牛乳	米 おかか ぶりかけ 牛乳	じゃが芋 牛乳	スナックパン 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	
栄養価	エネルギー：308kcal 脂質：5.5g タンパク質：11.8g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：340kcal 脂質：9.6g タンパク質：11.4g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：371kcal 脂質：12.8g タンパク質：15g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：274kcal 脂質：10.6g タンパク質：11g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：390kcal 脂質：11.8g タンパク質：16.8g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：350kcal 脂質：9.4g タンパク質：19.6g 食塩相当量：3.4g	
献立	休園 6/23 沖縄慰霊の日	24 ①ハヤシライス 155kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③搾りりんご 11kcal	25 ①炊込みご飯 104kcal ②豆腐ハンバーグ 86kcal ③すまし汁 28kcal ④オレンジ 8kcal	26 ①麦ご飯 72kcal ②酢魚 68kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④胡瓜和え 14kcal ⑤カルピスゼリー 6kcal	27 ①あわご飯 73kcal ②豆腐チャンプルー 46kcal ③わかめすまし汁 37kcal ④大根甘酢和え 8kcal ⑤バナナ 19kcal	7 ①麦ご飯 72kcal ②人参シリシリ 19kcal ③フィヤバーススープ 47kcal ④納豆 56kcal ⑤バナナ 19kcal	
材料		①米 豚肉 玉葱 エノキ マッシュルーム しめじ ②キャベツ 人参 ③りんご	①米 人参 ひじき 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ ツナ缶 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③水菜 葱 カニカマ 葱 ④オレンジ	①米 胚芽おし麦 ②白身魚 人参 パプリカ 玉葱 ピーマン エリンギ ③青梗菜 カニカマ ④胡瓜 わかめ ツナ缶 ⑤カルピス アガー	①米 粟 ②豆腐 キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 ツナ缶 ③わかめ 豆苗 ごま ④大根 人参 ⑤バナナ	①米 胚芽おし麦 ②人参 ニラ ツナ缶 ③白身魚 玉葱 じゃが芋 パセリ トマト缶 ④納豆 ⑤バナナ	
☆おやつ		ビスケット 牛乳 182kcal	ピザトースト 牛乳 131kcal	ミロ蒸しパン 牛乳 167kcal	カレー風味じゃがもち 牛乳 104kcal	青菜おにぎり 牛乳 90kcal	
おやつ材料		ビスケット 牛乳	食パン 玉葱 ピーマン チーズ 牛乳	HM ミロ オリゴ糖 牛乳	じゃが芋 カレー粉 片栗粉 牛乳	米 青菜 ぶりかけ 牛乳	
栄養価		エネルギー：382kcal 脂質：9.8g タンパク質：12.9g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：357kcal 脂質：10.1g タンパク質：17.8g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：349kcal 脂質：5.2g タンパク質：14.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：287kcal 脂質：9.3g タンパク質：10.5g 食塩相当量：0.9g	エネルギー：303kcal 脂質：5.8g タンパク質：14.8g 食塩相当量：1.4g	
献立	30 ①あわご飯 73kcal ②豚肉生姜焼き 53kcal ③アーサー汁 14kcal ④南瓜甘煮 19kcal ⑤ぶどうゼリー 5kcal	※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。					
材料	①米 粟 ②豚肉 玉葱 ③アーサー 奴豆腐 ④南瓜 おかか ⑤ぶどうジュース アガー						
☆おやつ	ツナサンド 牛乳 155kcal						
おやつ材料	食パン 胡瓜 ツナ缶 牛乳						
栄養価	エネルギー：1472kcal 脂質：35.9g タンパク質：67.1g 食塩相当量：6.4g						