



(幼児食)

令和6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	2	3	4
材料			①四色丼 ②根菜汁 ③南瓜甘煮 ④オレンジ ①米 挽肉 人参 法蓮草 卵 ②人参 芋 筍 ツナ缶 糸こんにゃく ③南瓜 おかか ④オレンジ ⑤青菜おにぎり 牛乳	①人参ご飯 ②チキンナゲット タコさんウィンナー ③オニオンスープ ④ポテトサラダ ⑤ぶどうゼリー ①米 人参 ②鶏肉 卵 ウィンナー ③玉葱 パセリ ④じゃが芋 人参 胡瓜 ⑤ぶどうジュース アガー	休園	休園
☆おやつ おやつ材料			青菜おにぎり 牛乳 米 青菜ふりかけ 牛乳	ホットケーキ 牛乳 HM 卵 オリゴ糖 バター 牛乳		
献立	6	7	8	9	10	11
材料	休園 振替休日	①ツナカレー ②スティック野菜サラダ ③バナナ 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麦ご飯 ②麩チャンブルー ③もずく味噌汁 ④鶏肉のピカタ ⑤オレンジ ①米 麦 ②麩 もやし 人参 玉葱 ビーマンソーセージ 卵 ③もずく 高野豆腐 葱 ④鶏肉 卵 ⑤オレンジ	①あわご飯 ②青椒肉絲 ③わかめ中華スープ ④胡瓜中華和え ⑤バナナ ①米 粟 ②豚肉 ビーマン 筍 エリンギ ③わかめ 卵 豆苗 ④胡瓜 もやし 人参 ごま ⑤バナナ	①沖縄ちゃんぽん ②なめこ汁 ③豆腐のみぞれ煮 ④みかんゼリー ①米 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 卵 ソーセージ ②なめこ エノキ 葱 ③豆腐 大根 ④オレンジジュース アガー	①野菜うどん ②コロッケ ③もやしナムル ④りんご ①うどん麺 法蓮草 人参 玉葱 油揚げ ソーセージ ②じゃが芋 卵 パン粉 ③もやし わかめ ごま ④りんご
☆おやつ おやつ材料		シリアル 牛乳 シリアル 牛乳	ヒラヤーチー 牛乳 米粉 ニラ ツナ缶 卵 牛乳	鮭おにぎり 牛乳 米 鮭おにぎり 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳 HM きな粉 オリゴ糖 牛乳	おかかおにぎり お茶 米 おかかふりかけ ルイボスティ
献立	13	14	15	16	17	18
材料	①麦ご飯 ②人参シリシリ ③青菜味噌汁 ④納豆 ⑤バナナ ①米 麦 ②人参 ニラ ツナ缶 卵 ③水菜 油揚げ 葱 ④納豆 ⑤バナナ	①チキンクリームシチュー ②ブロッコリーサラダ ③オレンジ ①米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 枝豆 ②ブロッコリー トマト チーズ ③オレンジ	①魚の照り焼き丼 ②レタススープ ③法蓮草和え ④カルピスゼリー ①米 白身魚 刻み海苔 ②レタス 卵 トマト ③法蓮草 人参 高野豆腐 ④カルピス アガー	①あわご飯 ②酢鶏 ③アーサー汁 ④パンサンデー ⑤オレンジ ①米 粟 ②鶏肉 人参 ビーマン 玉葱 パプリカ エノキ ③アーサー 奴豆腐 ④胡瓜 カニカマ 卵 ⑤オレンジ	①麦ご飯 ②茄子味噌炒め ③そーめん汁 ④いわし卵巻き ⑤フルーツヨーグルト ①米 麦 ②茄子 玉葱 人参 ニラ パプリカ しめじ ツナ缶 ③そーめん 葱 ④いわし缶 卵 ⑤ヨーグルトドライフルーツ	①ガバオライス ②コーンクリームスープ ③わかめ和え ④オレンジ ①米 炒り豆腐 バブリカ ビーマン 玉葱 しめじ 卵 ②コーンクリーム 玉葱 牛乳 パセリ ③わかめ 春雨 高野豆腐 ④オレンジ
☆おやつ おやつ材料	しらすおにぎり 牛乳 米 しらすふりかけ 牛乳	せんべい 牛乳 小魚せんべい 牛乳	ちんびん 牛乳 米粉 粉黒糖 卵 牛乳	マッシュポテト 牛乳 じゃが芋 バター 牛乳	きつねおにぎり お茶 米 油揚げ ごま ルイボスティ	黒糖蒸しパン 牛乳 HM 黒糖 牛乳
献立	20	21	22	23	24	25
材料	①親子丼 ②なめこ汁 ③法蓮草胡麻和え ④カルピスゼリー ①米 鶏肉 玉葱 卵 葱 ②なめこ 奴豆腐 豆苗 ③法蓮草 もやし ごま ④カルピス アガー	①野菜カレー ②南瓜サラダ ③バナナ ①米 人参 じゃが芋 玉葱 ビーマン いんげん ソーセージ ②南瓜 ゆで卵 ブロッコリー ③バナナ	お楽しみ会 (お弁当) 	①あわご飯 ②春雨チャプチェ ③青梗菜中華スープ ④もやしナムル ⑤バナナ ①米 粟 ②春雨 人参 エノキ ニラ 挽肉 ③青梗菜 卵 コーン ④やし 人参 ごま ⑤バナナ	①三色丼 ②もやし味噌汁 ③南瓜コロッケ ④ぶどうゼリー ①米 人参 法蓮草 卵 ②もやしわかめ 油揚げ 葱 ③南瓜 玉葱 卵 パン粉 ④ぶどうジュース アガー	①五目ピラフ ②もずくスープ ③ブロッコリーサラダ ④バナナ ①米 人参 玉葱 いんげん 卵 ソーセージ ②もずく 豆苗 ③ブロッコリー トマト チーズ ④バナナ
☆おやつ おやつ材料	青菜おにぎり 牛乳 米 青菜ふりかけ 牛乳	クラッカー 牛乳 クラッカー 牛乳	ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳	おかかおにぎり お茶 米 おかかふりかけ ルイボスティ	野菜天ぷら 牛乳 人参 いんげん さつま芋 牛乳	ポケットサンド 牛乳 食パン ツナ缶 マヨネーズ ミロ 牛乳
献立	27	28	29	30	31	
材料	①あわご飯 ②豆腐チャンブルー ③わかめすまし汁 ④大根甘酢和え ⑤バナナ ①米 粟 ②豆腐 キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 ツナ缶 ③わかめ 豆苗 ごま ④大根 人参 ⑤バナナ	①ポークシチュー ②コールスローサラダ ③オレンジ ①米 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 枝豆 ②キャベツ 人参 コーン ③オレンジ	①人参ご飯 ②ちゃんちゃん焼き ③豆クリームスープ ④ウィンナーケチャップ煮 ⑤オレンジ ①米 人参 ②鮭 キャベツ もやし 人参 ニラ 味噌 バター ③大豆 玉葱 パセリ ④ウィンナー 玉葱 ⑤オレンジ	①中華丼 ②ゆし豆腐汁 ③もずく酢 ④オレンジゼリー ①米 豚肉 レタス 人参 玉葱 エリンギ しめじ ②ゆし豆腐 わかめ 葱 ③もずく 胡瓜 ④オレンジジュース アガー	①ミートスパゲッティ ②南瓜ポタージュ ③野菜サラダ ④バナナ ①パスタ麺 挽肉 玉葱 ビーマン トマト缶 パセリ ②南瓜 玉葱 豆乳 パセリ ③レタス 胡瓜 ソーセージ ツナ缶 ④バナナ	※当園では、お米は金芽米を使用しています。 ※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
☆おやつ おやつ材料	ヒラヤーチー 牛乳 米粉 ニラ ツナ缶 卵 牛乳	ウェハース 牛乳 ウェハース 牛乳	しそおにぎり 牛乳 米 しそおにぎり 牛乳	アメリカンドック 牛乳 HM ソーセージ 卵 牛乳	フルーチェ クラッカー フルーチェの素 牛乳 クラッカー	