



(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 ①あわご飯 ②人参シリシリ ③大根味噌汁 ④青のり納豆 ⑤オレンジ	2 ①ビーンズカレー ②ポテトサラダ ③バナナ	3 ①豆腐肉味噌丼 ②根菜汁 ③ゴロゴロサラダ ④フルーツヨーグルト	4 ①麦ご飯 ②チャブチェ炒め ③もずくスープ ④法蓮草ナムル ⑤バナナ	5 ①ちらし寿司 ②素麺すまし汁 ③チキン照り焼き ④カルピスゼリー	6 ①ナポリタン ②ジュリアンスープ ③ブロッコリーサラダ ④バナナ
材料	①米 粟 ②人参 バイヤ ニラ ツナ缶 ③大根 油揚げ 葱 ④納豆 青のり ⑤オレンジ	①米 大豆 ひよこ豆 枝豆 人参 玉葱 挽肉 ②じゃが芋 胡瓜 人参 ③バナナ	①米 豆腐 挽肉 玉葱 ニラ ②人参 牛蒡 芋 葱 ツナ缶 ③胡瓜 南瓜 大豆 トマト ④ドライフルーツ ヨーグルト	①米 麦 ②春雨 人参 エノキ ニラ ソーセージ ③もずく 葱 ④法蓮草 人参 高野豆腐 ⑤バナナ	①米 人参 胡瓜 椎茸 オクラ カニカマ 卵 刻み海苔 ②素麺 麩 葱 ③鶏肉 生姜 ④カルピス アガー	①パスタ麺 人参 玉葱 ピーマンソーセージトマト缶 ②キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋 豆苗 ③ブロッコリー ゆで卵 ④バナナ
☆おやつ	鮭おにぎり 牛乳	シリアル 牛乳	ヒラヤーチー 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	きつねおにぎり お茶
おやつ材料	米 鮭ふりかけ 牛乳	シリアル 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 卵 牛乳	米 おかかふりかけ 牛乳	HM 卵 オリゴ糖 バター 牛乳	米 油揚げ ごま ルイボスティ
献立	8 ①もずく丼 ②冬瓜味噌汁 ③二色揚げ ④バナナ	9 ①チキンクリームシチュー ②スティック野菜 ③オレンジ	10 ①あわご飯 ②魚の南蛮漬 ③アーサーすまし汁 ④キャベツ塩昆布和え ⑤カルピスゼリー	11 ①麦ご飯 ②回鍋肉 ③わかめ中華スープ ④もやしナムル ⑤バナナ	12 ①あわご飯 ②麩チャンプルー ③へちま入りゆし豆腐 ④オクラ納豆 ⑤ぶどうゼリー	13 ①野菜焼きそば ②アーサー味噌汁 ③チキンピカタ ④バナナ
材料	①米 もずく 人参 オクラ 高野豆腐 ②冬瓜 豆腐 ツナ缶 葱 ③いんげん ソーセージ ④バナナ	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②胡瓜 人参 大根 ③オレンジ	①米 粟 ②白身魚 人参 ピーマン 玉葱 ③アーサー 卵 ④キャベツ 塩昆布 ごま ⑤カルピス アガー	①米 麦 ②豚肉 キャベツ ピーマン 人参 ③わかめ 水菜 高野豆腐 ④もやし 人参 ソーセージ ごま ⑤バナナ	①米 粟 ②麩 キャベツ 人参 もやし ピーマン ソーセージ 卵 ③へちま ゆし豆腐 ツナ缶 ④納豆 オクラ ⑤ぶどうジュース アガー	①麺 キャベツ 人参 ピーマン ソーセージ 玉葱 ②アーサー 卵 ③鶏肉 米粉 卵 ④バナナ
☆おやつ	味噌入りポーポー 牛乳	クラッカー 牛乳	青菜おにぎり 牛乳	マッシュポテト 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	しらすおにぎり 牛乳
おやつ材料	小麦粉 卵 油味噌 BP 牛乳	クラッカー 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	じゃが芋 バター 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳
献立	15 休園	16 ①ポークカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	17 ①麻婆茄子豆腐丼 ②お麩の味噌汁 ③パスタサラダ ④オレンジ	18 ①麦ご飯 ②酢鶏 ③なめこ汁 ④大根甘酢 ⑤フルーツヨーグルト	19 ①あわご飯 ②ゴーヤーチャンプルー ③モーウィ味噌汁 ④ミートボールケチャップ煮 ⑤バナナ	20 ①そばろ丼 ②玉葱コンソメスープ ③胡瓜和え ④オレンジ
材料		①米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 いんげん ②キャベツ 人参 高野豆腐 ③バナナ	①米 茄子 玉葱 人参 ピーマン ツナ缶 ②麩 水菜 ③スパ麺 胡瓜 ソーセージ ④オレンジ	①米 麦 ②鶏肉 人参 玉葱 ピーマン ③なめこ エノキ 豆苗 ④大根 人参 ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	①米 粟 ②ゴーヤー 人参 豆腐 卵 ソーセージ ③モーウィ 人参 葱 ツナ缶 ④挽肉 卵 ⑤バナナ	①米 青菜 人参 卵 ツナ缶 ②玉葱 スパ麺 パセリ ③胡瓜 もやし カニカマ ④オレンジ
☆おやつ		スナックパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	バナナケーキ 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	ふかし芋 牛乳
おやつ材料		スナックパン 牛乳	米 鮭ふりかけ 牛乳	HM バナナ オリゴ糖 牛乳	米 おかかふりかけ 牛乳	さつま芋 牛乳
献立	22 ①麦ご飯 ②肉じゃが煮 ③もやし味噌汁 ④青菜しらす和え ⑤オレンジ	23 ①ソーセージシチュー ②南瓜サラダ ③バナナ	24 お誕生日会 ①炊込みご飯 ②沖縄風味味噌汁 ③いわし卵巻き ④黄桃	25 ①麻婆豆腐丼 ②法蓮草中華スープ ③パンサンスー ④バナナ	26 流しそうめん (食) ①冷やしそうめん ②チキンナゲット ③南瓜甘煮 ④ぶどうゼリー	27 ①鯖キーマカレー ②南瓜ポタージュスープ ③人参サラダ ④オレンジ
材料	①米 麦 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 糸蒟蒻 ③もやし 油揚げ 葱 ④法蓮草 しらす ⑤オレンジ	①米 ソーセージ 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー チーズ ②南瓜 胡瓜 レーズン ③バナナ	①米 人参 ひじき エノキ 油揚げ ②冬瓜 人参 白菜 豆腐 わかめ ツナ缶 ③いわし缶 卵 ④黄桃缶	①米 豆腐 挽肉 玉葱 ニラ ②法蓮草 高野豆腐 ③春雨 人参 胡瓜 ソーセージ ④バナナ	①そうめん 胡瓜 ソーセージ 葱 ②鶏挽肉 小麦粉 ③南瓜 ④ぶどうジュース アガー	①米 サバ缶 玉葱 人参 大豆 ②南瓜 玉葱 パセリ ③人参 ブロッコリー キしぶどう ④オレンジ
☆おやつ	芋入蒸しパン 牛乳	ウェハース 牛乳	パースティケーキ 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	しそおにぎり 牛乳	きな粉蒸しパン ミロミルク
おやつ材料	HM さつま芋 オリゴ糖 牛乳	ウェハース 牛乳	シフォンケーキ 牛乳	米 油揚げ ごま 牛乳	米 しそふりかけ 牛乳	HM きな粉 オリゴ糖 牛乳 ミロ
献立	29 ①麦ご飯 ②ひじき煮 ③根菜汁 ④豆腐ハンバーグ ⑤バナナ	30 ①ハヤシライス ②マカロニサラダ ③オレンジ	31 ①三色丼 ②もずく汁 ③棒棒鶏 ④オレンジゼリー	※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		
材料	①米 麦 ②ひじき 人参 玉葱 竹輪 糸蒟蒻 油揚げ ③人参 牛蒡 大根 ツナ缶 ④豆腐 人参 玉葱 挽肉 ⑤バナナ	①米 豚肉 玉葱 エリンギ しめじ ②マカロニ 人参 胡瓜 ゆで卵 ③オレンジ	①米 人参 法蓮草 挽肉 ②もずく 葱 ③鶏肉 胡瓜 白菜 ごま ④オレンジジュース アガー			
☆おやつ	青菜おにぎり 牛乳	せんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳			
おやつ材料	米 青菜ふりかけ 牛乳	小魚せんべい 牛乳	さつま芋 牛乳			