



(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 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|-------|--|--|---|---|--|--|
| 献立 | ①麦ご飯 ②千切り大根炒め ③湯し豆腐汁 ④法蓮草お浸し ⑤バナナ | ①ソーセージカレー ②コールスローサラダ ③オレンジ | ①あわご飯 ②ゴーヤチャンプルー ③そうめん汁 ④ミートボールクチャップ煮 ⑤黄桃 | ①中華丼 ②わかめスープ ③パンサンスー ④バナナ | ①麦ご飯 ②魚の味噌焼き ③ジュリアンスープ ④もやし和え ⑤カルピスゼリー | ①沖縄ちゃんぽん ②とろろ昆布味噌汁 ③コロッケ ④オレンジ |
| 材料 | ①米 麦 ②千切り大根 人参 竹輪 糸蒟蒻 ③湯し豆腐 葱 ④法蓮草 おかか ⑤バナナ | ①米 ソーセージ 人参 じゃが芋 玉葱 いんげん ②キャベツ 人参 大豆 ③オレンジ | ①米 粟 ②ゴーヤ 豆腐 人参 玉葱 ソーセージ ③素麺 葱 ④挽肉 玉葱 卵 ⑤黄桃缶 | ①米 豚肉 白菜 人参 椎茸 エリンギ ②わかめ エノキ 葱 ③胡瓜 春雨 ソーセージ ④バナナ | ①米 麦 ②白身魚 味噌 ③キャベツ 人参 玉葱 豆苗 ④もやし 小松菜 ごま ⑤カルピス アガー | ①米 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ソーセージ 卵 ②とろろ昆布 高野豆腐 葱 ③じゃが芋 卵 パン粉 ④オレンジ |
| ☆おやつ | 青菜おにぎり 牛乳 | シリアル 牛乳 | ちんぴん 牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | 鮭おにぎり 牛乳 | きな粉蒸しパン 牛乳 |
| おやつ材料 | 米 青菜ふりかけ 牛乳 | シリアル 牛乳 | 米粉 粉黒糖 BP 牛乳 | 米 おかかふりかけ 牛乳 | 米 鮭ふりかけ 牛乳 | HM きな粉 オリゴ糖 牛乳 |
| 献立 | 9 ①あわご飯 ②豆腐チャンプルー ③麩の味噌汁 ④もずく酢 ⑤オレンジ | 10 ①チキンクリームシチュー ②スティック野菜サラダ ③バナナ | 11 ①炊込みご飯 ②冬瓜汁 ③南瓜餡かけ ④カルピスゼリー | 12 ①麦ご飯 ②春雨チャブチェ炒め ③青菜中華スープ ④もやしナムル ⑤オレンジ | 13 ①魚の蒲焼き丼 ②根菜味噌汁 ③法蓮草白和え ④バナナ | 14 夏祭り ・ポテトフライ ・チキンナゲット ・飲み物 |
| 材料 | ①米 粟 ②豆腐 キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 ツナ缶 ③麩 豆苗 ④もずく 胡瓜 ⑤オレンジ | ①米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 ブロッコリー ②大根 胡瓜 人参 ③バナナ | ①米 人参 エノキ 枝豆 糸蒟蒻 油揚げ ひじき ②冬瓜 高野豆腐 ツナ缶 葱 ③南瓜 餡とろみ ④カルピス アガー | ①米 麦 ②春雨 挽肉 ピーマン エノキ エリンギ 人参 ③水菜 わかめ 葱 ④もやし 人参 ごま ⑤オレンジ | ①米 白身魚 刻み海苔 ②人参 大根 牛蒡 葱 油揚げ ③法蓮草 豆腐 ごま ④バナナ | |
| ☆おやつ | ヒラヤーチー 牛乳 | せんべい 牛乳 | きつねおにぎり 牛乳 | 豆乳プリンビスケット | しらすおにぎり 牛乳 | |
| おやつ材料 | 米粉 ニラ ツナ缶 卵 牛乳 | 小魚せんべい 牛乳 | 米 油揚げ ごま 牛乳 | 豆乳 アガー オリゴ糖 ビスケット | 米 しらすふりかけ 牛乳 | |
| 献立 | 16 休園 | 17 ①お月見カレー ②マカロニサラダ ③黄桃 | 18 ①あわご飯 ②麩チャンプルー ③なめこ汁 ④胡瓜しらす和え ⑤オレンジ | 19 ①麦ご飯 ②酢鶏 ③オニオン中華スープ ④キャベツ昆布和え ⑤ぶどうゼリー | 20 ①あわご飯 ②人参シリシリ ③豚汁 ④納豆 ⑤バナナ | 21 ①三色丼 ②ブイヤベーススープ ③白菜甘酢和え ④バナナ |
| 材料 | | ①米 黄パプリカ コーン缶 玉葱 じゃが芋 エノキ 挽肉 ②マカロニ 人参 胡瓜 ゆで卵 ③黄桃缶 | ①米 粟 ②麩 卵 人参 玉葱 もやし ピーマン ツナ缶 ③なめこ エノキ 豆苗 ④胡瓜 しらす ⑤オレンジ | ①米 麦 ②鶏肉 人参 玉葱 エノキ ピーマン パプリカ ③玉葱 卵 豆苗 ④キャベツ 塩昆布 ⑤ぶどうジュース アガー | ①米 粟 ②人参 ニラ ツナ缶 ③豚肉 人参 大根 牛蒡 糸蒟蒻 ④納豆 ⑤バナナ | ①米 人参 法蓮草 豆腐 ②魚 玉葱 じゃが芋 トマト缶 ③白菜 おかか ④バナナ |
| ☆おやつ | | みたらし団子 牛乳 | 野菜かき揚げ 牛乳 | 青菜おにぎり 牛乳 | 味噌入りポーポー 牛乳 | 鮭おにぎり 牛乳 |
| おやつ材料 | | 米 砂糖 醤油 牛乳 | 玉葱 牛蒡 人参 米粉 牛乳 | 米 青菜ふりかけ 牛乳 | 小麦粉 卵 油味噌 BP 牛乳 | 米 鮭ふりかけ 牛乳 |
| 献立 | 23 休園 | 24 ①ポークシチュー ②ブロッコリーサラダ ③オレンジ | 25 お誕生日会 ①麦ご飯 ②ちゃんちゃん焼き ③白菜ミルクスープ ④ソーセージクチャップ煮 ⑤黄桃 | 26 ①麻婆豆腐丼 ②冬瓜汁 ③パンサンスー ④バナナ | 27 ①あわご飯 ②チキントマトチーズ焼き ③野菜ポタージュース ④レタスチョレギサラダ ⑤カルピスゼリー | 28 ①焼きそば ②アーサーすまし汁 ③大根ツナ和え ④オレンジ |
| 材料 | | ①米 挽肉 人参 玉葱 じゃが芋 いんげん ②ブロッコリー チーズ ソーセージ ③オレンジ | ①米 麦 ②鮭 キャベツ 人参 しめじ じゃが芋 ニラ 味噌 バター ③白菜 玉葱 ブロッコリー 豆乳 ④ソーセージ 玉葱 パセリ ⑤黄桃缶 | ①米 豆腐 玉葱 挽肉 ピーマン ②冬瓜 人参 葱 ③胡瓜 大根 カニカマ ④バナナ | ①米 粟 ②鶏肉 トマト 玉葱 チーズ ③人参 玉葱 芋 豆乳 ブロッコリー ④レタス ツナ缶 味噌 海苔 ⑤カルピス アガー | ①そば 種 人参 玉葱 もやし ピーマン ソーセージ ②アーサー 高野豆腐 葱 ③大根 ツナ缶 ④オレンジ |
| ☆おやつ | | クラッカー 牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | ハースデーケーキ 牛乳 | じゃがもちチーズ 牛乳 | きつねおにぎり お茶 |
| おやつ材料 | | クラッカー 牛乳 | 米 おかかふりかけ 牛乳 | ハースデーケーキ 牛乳 | じゃが芋 チーズ 片栗粉 牛乳 | 米 油揚げ ごま 緑茶 |
| 献立 | 30 ①麦ご飯 ②ひじき煮 ③ゆし豆腐汁 ④南瓜甘煮 ⑤オレンジ | ※当園では、お米は金芽米を使用します。 ※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湯し豆腐 豆苗 ツナ缶 ④南瓜 おかか ⑤オレンジ | | | | | |
| ☆おやつ | 青菜おにぎり 牛乳 | | | | | |
| おやつ材料 | 米 青菜ふりかけ 牛乳 | | | | | |

