



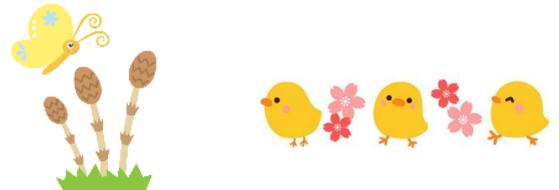
# 献立表

## (離乳食・後期)



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全粥～軟飯 ②野菜のクリーム煮 ③バナナ	2 ①全粥～軟飯 ②柔らかく魚味噌マヨ焼き ③ジュリアンスープ ④オレンジ	3 ①中華粥～丼 (全粥～軟飯) ②中華スープ ③りんご	4 ①全粥～軟飯 ②柔らかく肉じゃが ③野菜味噌汁 ④バナナ	5 ①柔らかく素麺チャンプルー ②わかめ味噌汁 ③オレンジ
材料	 ①米 ②白菜 人参 ジャガ芋 玉葱 ブロccoli 豆乳 ③バナナ	①米 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③キャベツ 人参 玉葱 豆苗 ④オレンジ	①米 ②白身魚 玉葱 人参 玉葱 しめじ エリンギ ②小松菜 エノキ コーン缶 ③りんご	①米 ②豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 いんげん ③法蓮草 豆苗 高野豆腐 ④バナナ	①米 ②豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 いんげん ③法蓮草 豆苗 高野豆腐 ④バナナ	①素麺 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ②わかめ 玉葱 ③オレンジ
☆おやつ	 パン粥 ミルク	鮭粥～軟飯おにぎり ミルク	ベビーせんべい ミルク	ジャムパン ミルク	青菜粥～軟飯おにぎり ミルク	
おやつ材料	食パン ミルク	米 鮭フレーク ミルク	ベビーせんべい ミルク	食パン ジャム ミルク	米 青菜ふりかけ ミルク	
献立	7 ①全粥～軟飯 ②柔らかく人参シリシリ ③野菜味噌汁 ④バナナ	8 ①全粥～軟飯 ②野菜と豆腐の柔らかく煮 ③オレンジ	9 ①3色粥～丼 (全粥～軟飯) ②すまし汁 ③バナナ	10 ①全粥～軟飯 ②柔らかく酢魚 ③中華スープ ④りんご	11 ①もずく粥～丼 (全粥～軟飯) ②ゆし豆腐汁 ③オレンジ	12 ①おじや～炊込みご飯 (全粥～軟飯) ②沖縄風味味噌汁 ③バナナ
材料	①米 ②人参 ツナ缶 卵 ③キャベツ 法蓮草 高野豆腐 ④バナナ	①米 ②鶏肉 人参 ジャガ芋 玉葱 いんげん しめじ 木綿豆腐 ③オレンジ	①米 法蓮草 人参 納豆 ②玉葱 豆苗 麩 ③バナナ	①米 ②白身魚 玉葱 人参 ピーマン エリンギ ③ワカメ 卵 豆苗 ④りんご	①米 もずく 人参 いんげん ②ゆし豆腐 わかめ ③オレンジ	①米 ひじき 人参 枝豆 エノキ 油揚げ ②大根 人参 わかめ ツナ缶 ③バナナ
☆おやつ	ホットケーキ ミルク	たまごボーロ ミルク	味噌粥～軟飯おにぎり ミルク	ヒラヤーチー ミルク	ふかし芋 ミルク	おかか粥～軟飯おにぎり ミルク
おやつ材料	HM ミルク	たまごボーロ ミルク	米 味噌 ミルク	米粉 卵 ツナ缶 ミルク	さつま芋 ミルク	米 おかかふりかけ ミルク
献立	14 ①全粥～軟飯 ②柔らかく豚肉の生姜焼き ③根菜汁 ④オレンジ	15 ①全粥～軟飯 ②豚肉と野菜の柔らかく煮 ③バナナ	16 ①全粥～軟飯 ②柔らかく豆腐チャンプルー ③わかめの味噌汁 ④バナナ	17 ①野菜のおじや～ 沖縄ちゃんぽん ②もずくスープ ③りんご	18 ①全粥～軟飯 ②柔らかくチャブチェ ③法蓮草中華スープ ④オレンジ	19 ①全粥～軟飯 ②柔らかく沖縄風おでん ③きのこ汁 ④バナナ
材料	①米 ②豚肉 玉葱 生姜 ③人参 大根 ジャガ芋 牛蒡 ④オレンジ	①米 ②豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱 いんげん しめじ ③バナナ	①米 ②豆腐 もやし 人参 玉葱 ツナ缶 ③わかめ 玉葱 ④バナナ	①米 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ツナ缶 卵 ②もずく 豆苗 ③りんご	①米 ②挽肉 春雨 人参 エノキ ③法蓮草 高野豆腐 ④オレンジ	①米 ②大根 レタス 豆腐 ③なめこ エノキ 水菜 ④バナナ
☆おやつ	おかか粥～軟飯おにぎり ミルク	カルシウムウェハース ミルク	こぶき芋 ミルク	しらす粥～軟飯おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	青菜粥～軟飯おにぎり ミルク
おやつ材料	米 おかかふりかけ ミルク	カルシウムウェハース ミルク	じゃが芋 ミルク	米 しらすふりかけ ミルク	HM ミルク	米 青菜ふりかけ ミルク
献立	21 ①全粥～軟飯 ②鶏肉と野菜の柔らかく煮 ③湯し豆腐汁 ④バナナ	22 ①茄子味噌粥～丼 (全粥～軟飯) ②なめこ汁 ③黄桃	23 お誕生会 (お弁当日)	24 ①全粥～軟飯 ②野菜とツナの柔らかく煮 ③オレンジ	25 ①柔らかくナポリタン ②ジュリアンスープ ③オレンジ	26 ①全粥～軟飯 ②野菜とツナの柔らかく煮 ③マカロニスープ ④フルーツヨーグルト
材料	①米 ②法蓮草 人参 ツナ缶 ③湯し豆腐 ④バナナ	①米 茄子 挽肉 玉葱 ②なめこ 奴豆腐 豆苗 ③黄桃缶		①米 ②人参 玉葱 ジャガ芋 しめじ 大豆 ツナ缶 ブロッコリー ③オレンジ	①パスタ麺 人参 玉葱 しめじ ピーマン ②キャベツ セロリトマト ③オレンジ	①米 ②人参 玉葱 大豆 トマト ツナ缶 ブロccoli ③スープ麺 人参 水菜 ④ヨーグルト フルーツ缶
☆おやつ	ヒラヤーチー ミルク	ツナサンド ミルク	パースデーケーキ ミルク	ベビーせんべい ミルク	しらす粥～軟飯おにぎり ミルク	きな粉ホットケーキ ミルク
おやつ材料	米粉 卵 ツナ缶 ミルク	食パン ツナ缶 マヨネーズ ミルク	パースデーケーキ ミルク	ベビーせんべい ミルク	米 しらすふりかけ ミルク	HM きな粉 オリゴ糖 ミルク
献立	28 ①全粥～軟飯 ②柔らかく麩チャンプルー ③アーサ汁 ④オレンジ	29 休園 	30 ①親子粥～丼 (全粥～軟飯) ②野菜味噌汁 ③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 ②麩 人参 もやし キャベツ 玉葱 ツナ缶 ③アーサ 高野豆腐 ④オレンジ		①米 鶏肉 玉葱 卵 海苔 ②人参 小松菜 キャベツ ③オレンジ			
☆おやつ	蒸しパン ミルク		鮭粥～軟飯おにぎり ミルク			
おやつ材料	HM オリゴ糖 ミルク		米 鮭粥～軟飯おにぎり ミルク			