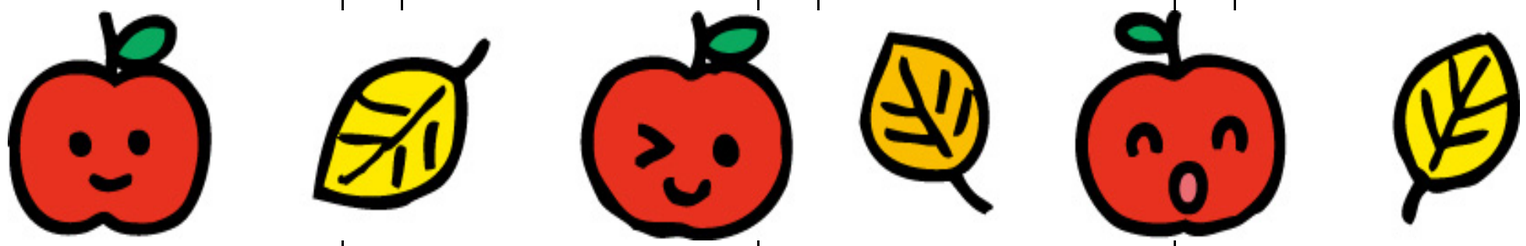
2019年 11月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
				1 ミートスパゲティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 鮭おにぎり	2 焼きそば スティック胡瓜 豆腐の清まし汁 果物 アメリカンドッグ カルシウムカルゲン
4 振替休日	5 もずく丼 ゆし豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	6 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 五目煮 豆苗スープ 果物 たかはしもち ＥＭ牛乳	7 胚芽ご飯 手羽元のマーマレード煮 カボチャサラダ 大根の味噌汁 果物 フルーチェ	8 食パン 魚の黄金焼き コールスローサラダ ホワイトシチュー 果物 ツナみそおにぎり	9 胚芽ご飯 肉だんご 豆腐ちゃんぷるー 麸とﾓﾔｼの味噌汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
11 納豆ご飯 切干大根サラダ 豚汁 果物 カルシウムパン ＥＭ牛乳	12 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き きんぴら炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 ピザポテト	13 胚芽ご飯 照り焼きチキン ごまじゃこサラダ 卵スープ 果物 シリアルクッキー 豆乳	14 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け からし菜炒め 玉葱の味噌汁 パイン アガラサー ＥＭ牛乳	15 沖縄そば 白和サラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	16 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き もずく和え ｼﾒｼﾞとｴﾉｷのｽｰﾌﾟ 果物 おいもスティック りんごカルゲン
18 タコライス とうもろこし 野菜スープ ーロゼリー じゃこトースト ＥＭ牛乳	19 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 大根の鶏肉炒め 豆腐の味噌汁 果物 ぜんざい	20 おべんとう お誕生日ケーキ （パウンドケーキ） りんごジュース	21 胚芽ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ もずく汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	22 カレーライス ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物 もずくひらやーちー	23 勤労感謝の日
25 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ふむふむ 豆乳	26 胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め そうめん汁 果物 くずもち	27 胚芽ご飯 松風焼 胡瓜とトマトの和え物 かき卵汁 果物 スコーン ＥＭ牛乳	28 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き ピーマンの細切り わかめの味噌汁 果物 ココア蒸しパン ＥＭ牛乳	29 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 プリン リッツサンド	30 胚芽ご飯 麸チャンプルー スティック胡瓜 ウインナー アーサ汁 果物 子育てトークショー （皆様の参加お待ちしてマス！）

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			Ｅネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	金	合挽き肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティ　有塩バター　サラダ油　オリーブ油　三温糖　精白米　油　マヨネーズ　トマトケチャップ　ウスターソース	にんにく　しめじ　玉葱　ﾚﾓﾝ汁　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ缶　人参　カリーフラワー　ブロッコリー　西洋南瓜　玉ねぎ　青菜ふりかけ	551	18.5	12.8	65	2.2
2	土	デリカウインナー　　絹ごし豆腐	ゆで中華麺　アメリカンドッグ　焼きそばソース	人参　キャベツ　ピーマン　胡瓜　乾燥わかめ　ねぎ	566	21.5	16.1	343	2.2
3	日								
4	月		振替休日						
5	火	豚挽肉　ゆし豆腐　みそ　きな粉	精白米　食パン　三温糖　ごま油　無塩バター	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　生姜　ねぎ　　ｺｰﾝ缶　ブロッコリー　キャベツ	162	8.2	5	255	0.5
6	水	鯖　鶏もも肉　ベーコン　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　サラダ油　サラダ油　三温糖　さつまいも　黒砂糖粉　むぎ粉　もち粉	生姜　にんにく　干椎茸　こんにゃく　人参　玉葱　しめじ　ねぎ　ごぼう　さやいんげん　果物	714	30.7	29.1	344	2.9
7	木	手羽元　ﾛｰｽﾊﾑ　ポーク缶　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ(低糖)　本みりん　マカロニ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　いちごフルーチェ	西洋南瓜　胡瓜　大根　乾燥わかめ　ねぎ	691	28.4	21.4	313	2.6
8	金	麩　ピザ用チーズ　鶏もも肉　普通牛乳	食パン　胚芽米　米粒麦　もちきび　じゃがいも　油　薄力粉　三温糖　マヨネーズ　オリーブ油　シチュールゥ	人参　玉葱　ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　キャベツ　コーン缶　コーンクリーム缶　焼きのり	583	16.9	17.6	119	3.3
9	土	肉だんご　ポーク缶　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　炒め油　おつゆ麸　ウスターソース　トマトケチャップ　ホットケーキ粉	人参　ｷｬﾍﾞﾂ　カットわかめ　もやし	588	31.2	12.4	329	2.6
10	日								
11	月	挽きわり納豆　ツナ缶　豚肩ロース　EM牛乳	胚芽米　もりきび　米粒麦　白ごま　食パン　スキムミルク　生クリーム　三温糖	切干大根　干ししいたけ　胡瓜　大根　ごぼう　ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　人参	581	20.9	19.6	120	1.8
12	火	麩　豚肩ﾛｰｽ　みそ　油揚げ　ピザ用ﾁｰｽﾞ	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　三温糖　本みりん　サラダ油　ハッシュポテト　ピザ用ソース	しらたき　ｺﾞﾎﾞｳ　人参　ﾆﾗ　パセリ　　果物	498	22.8	12.5	344	1.8
13	水	鶏もも肉　シラス　卵　スキムミルク　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　揚げ油　フルーツグラノーラ　無塩バター	キャベツ　人参　玉ねぎ　生姜　　ねぎ　果物	551	23.2	10.8	502	4.5
14	木	鶏ﾓﾓ肉　ﾂﾅ缶　卵　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　炒め油　ちんびんミックス	ｶﾗｼ菜　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　人参　玉ねぎ　ねぎ　果物　パイン缶	564	28.9	15.1	365	2.7
15	金	沖縄そば　三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ツナ缶　固形ヨーグルト	油　オリーブ油　三温糖　　精白米　本みりん	生姜　人参　玉葱　干椎茸　ねぎ　小松菜　しめじ	612	28.3	18	127	1.7
16	土	豚肩ﾛｰｽ	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　サラダ油　有塩バター　炒り胡麻　三温糖　ごま油　片栗粉　おいもスティック（さつまいも）　りんごカルゲン	生姜　もずく　胡瓜　人参　もやし　しめじ　えのき　ねぎ　果物	514	23.1	18.7	139	4.2
17	日								
18	月	合挽き肉　プロセスチーズ　ベーコン　シラス　ピザ用チーズ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　オリーブ油　トマトケチャップ　ーロゼリー	玉ねぎ　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ	483	21.6	18.3	196	2.6
19	火	赤魚　鶏もも肉　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　本みりん　炒め油　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　薄力粉　黒砂糖　粒　ｻﾗﾀﾞ油　白玉粉　トマトケチャップ	のり佃煮　にんにく　人参　玉葱　ねぎ　干椎茸　こんにゃく　ﾆﾗ　　果物　むき枝豆　乾燥わかめ　えのき	680	28.7	16.2	361	4
20	水	卵	ホットケーキ粉　三温糖　無塩バター　幼児りんごジュース		541	16.5	21.3	93	6
21	木	合挽き肉　卵　プロセスチーズ　竹輪　普通牛乳　デリカウインナー　EM牛乳	胚芽米　もりきび　米粒麦　パン粉　トマトケチャップ　ウスターソース　三温糖　　じゃがいも　ホットケーキ粉	玉ねぎ　人参　胡瓜　コーン缶　もずく　生姜　パセリ	597	28.4	16	339	2.1
22	金	鶏モモ肉　卵　ツナ缶	精白米　じゃがいも　カレールゥ　薄力粉	人参　コーン缶　玉葱　もずく　ニラ　果物	553	23	14.7	371	3.3
23	土		勤労感謝の日						
24	日								
25	月	豚挽肉　ツナ缶　スキムミルク　豆乳	精白米　白ごま　ごま油　三温糖　麸　生クリーム	長ねぎ　ニラ　にんにく　人参　生姜　ねぎ　大根　胡瓜　乾燥わかめ　えのき　果物	564	24.9	18.2	419	2.6
26	火	鮭　みそ　油揚げ　大豆水煮　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　ｻﾗﾀﾞ油　そうめん（乾）ｸﾋﾟｵｶ澱粉　いもくず　　黒砂糖粉	生姜　干しひじき　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　しらたき　干椎茸　ﾆﾗ　しめじ　ねぎ　果物	479	21.2	12.5	159	4.7
27	水	鶏挽肉　沖縄豆腐　シラス　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉　サラダ油　片栗粉	玉葱　胡瓜　乾燥わかめ　トマト　ねぎ　果物	611	29.5	17.2	288	2.1
28	木	鶏モモ肉　豚モモ肉　絹ごし豆腐　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　片栗粉　胡麻　オイスターソース　ココア粉	ピーマン　人参　もやし　細切りたけのこ　乾燥わかめ　ねぎ　果物	582	23.2	18.6	379	3
29	金	沖縄豆腐　豚挽肉　ロースハム　クリームチーズ　プリン	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　マカロニ　マヨネーズ　リッツクラッカー　いちごジャム	人参　玉葱　しめじ　さやいんげん　胡瓜　コーン缶　ねぎ　果物	556	23.4	12.8	126	3.4
30	土	ポーク缶 デリカウインナー　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　サラダ油　麸　三温糖	キャベツ　人参　玉ねぎ　生姜　胡瓜　アーサ（乾）ねぎ　ニラ　果物	439	16.8	7	293	5.2

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

食育だより 11月号

涼しい風が吹き始め、秋の訪れを感じられる季節になりました。「秋」と言えば食欲の秋、先月号でもお伝えしましたが、この季節だから食べられる食材を積極的に食べ、食への関心を深めていきましょう。また、11月から運動会練習が始まりますが、風邪が流行する季節になりますので、栄養をたっぷり取り、早寝・早起き・朝ご飯をしっかり取り、元気よく練習に参加できるようにしましょう！

秋の遠足！皆でお弁当おいしかったよ！

秋の遠足は皆で「川崎公園」に行ってきました！全園児で集まって交流するのは久しぶりの子ども達、手を取り合って一緒に遊ぶ姿は微笑ましかったですよ！また、愛情たっぷりのお弁当ありがとうございました“

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

お食事の様子紹介コーナー！ たんぽぽ組

自立食べが完成し、集団で食べる楽しさを味わうこの時期、乳歯が生え揃い、スプーンやフォークを使って一人で食べれるようになった子ども達。食材の好き嫌いが出てくる時期ではありますが、友達の影響を受け、嫌いな食材も克服したりと集団で食べる事の醍醐味を味わっているたんぽぽ組さんです。
次回はゆり組の食事の様子をお知らせしますのでお楽しみに！！