2020年 1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	2	3	4 炊き込みご飯 ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布汁 肉だんご 果物 肉まん りんごカルゲン
6 納豆ご飯 切干しサラダ イナムドゥチ 果物 きなこトースト EM牛乳	7 胚芽ご飯 魚の照焼 ピーマンの細切炒め 白菜の味噌汁 果物 ココア蒸しパン 豆乳	8 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け ごま和え(小松菜) 中華風コーンスープ 果物 ポンデケージョ EM牛乳	9 胚芽ご飯 魚の有馬焼き くーぶいりちー なめことわかめの味噌汁 果物 たかはしもち	10 スパゲティミートソース 温野菜サラダ オニオンスープ 果物 おにぎり（ツナみそ）	11 胚芽ご飯 照り焼きチキン ステック胡瓜 えのきの清まし汁 果物 園内研修
13 成人の日	14 もずく丼 拌三絲 ゆし豆腐 果物 カルシウムパン EM牛乳	15 おべんとう お誕生日ケーキ （チーズケーキ） 幼児ぶどうジュース	16 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き くーぶいりちー 大根の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	18 胚芽ご飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 豆腐の清まし汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
20 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	21 胚芽ご飯 魚のピザ焼 ポテトサラダ コンソメスープ 果物 ぜんざい	22 胚芽ご飯 チキンのごまダレ 春雨サラダ もずく汁 果物 ハッシュポテト	23 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしりー 豆腐のみそ汁 果物 アガラサー EM牛乳	24 カレーライス キャベツサラダ わかめスープ ーロチーズ プリン リッツサンド	25 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え 麸とえのきの清まし汁 果物 おいもステック カルゲン
27 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき卵汁 果物 ふむふむ 豆乳	28 胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき炒め そうめん汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	29 胚芽ご飯 魚の西京焼き 胡瓜とわかめの和え物 豚汁 果物 くずもち	30 胚芽ご飯 松風焼 大根の鶏肉炒め 玉ねぎのみそ汁 果物 ピザポテト	31 食パン 魚の黄金焼き ブロッコリーサラダ クリームシチュー 果物 スコーン EM牛乳	

※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。

2020年 1月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			ｴﾈﾙｷﾞｰ (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	水								
2	木								
3	金								
4	土	ツナ缶　肉だんご	精白米　三温糖　トマトケチャップ　ウスターソース　　肉まん　りんごカルゲン	人参　干しいたけ　ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　とろろ昆布　果物	577	14	14.5	70	6.3
5	日								
6	月	挽きわり納豆　豚肩ﾛｰｽ　イナムドゥチみそ　かまぼこ　きな粉　ＥＭ牛乳	精白米　ごま油　白ごま　三温糖　食パン　無塩バター	人参　　切り干し大根　胡瓜　こんにゃく　干椎茸　ねぎ　果物	556	23.8	16.1	412	2.2
7	火	赤魚　豚ﾓﾓ肉　みそ　竹輪　普通牛乳　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　ｻﾗﾀﾞ油　片栗粉　なたね油　オイスターソース　ココア粉　薄力粉	生姜　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　たけのこの細切り　白菜　　果物	492	26.2	9.9	299	1.8
8	水	鶏ﾓﾓ肉　卵　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　揚げ油　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　炒り胡麻　三温糖　ごま油　片栗粉　ポンデQミックス	ﾊﾟｲﾝ缶　小松菜　人参　胡瓜　ｺｰﾝ缶　玉葱　果物	628	29.4	13.9	347	4.7
9	木	鯖　豚肩ﾛｰｽ　みそ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　サラダ油　三温糖　さつま芋　もちこむぎ粉　黒砂糖粉	生姜　にんにく　しらたき　ｺﾞﾎﾞｳ　人参　ﾆﾗ　なめこ　乾燥わかめ　ねぎ　果物	674	20.9	23.5	138	4.3
10	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ツナ缶	スパゲッティ　無塩バター　オリーブ油　ｻﾗﾀﾞ油　片栗粉　精白米　油　マヨネーズ　トマトケチャップ	玉葱　人参　ﾄﾏﾄ　にんにく　ブロッコリー　カリーフラワー　人参　ｺｰﾝ缶　胡瓜　しめじ　ﾊﾟｾﾘ　焼きのり　果物	517	18.6	11.8	74	2.9
11	土	鶏ﾓﾓ肉	精白米　本みりん　油　片栗粉　三温糖　サラダ油	生姜　胡瓜　ねぎ　えのき　しめじ　ねぎ　果物	500	24.6	10.8	285	1.6
12	日								
13	月		成人の日						
14	火	豚挽肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ゆし豆腐　ＥＭ牛乳	精白米　油　三温糖　ごま油　生ｸﾘｰﾑ　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	ピーマン　コーン缶　春雨　胡瓜　長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　ねぎ　もずく　果物	516	21.6	14.6	380	2.6
15	水	卵　クリームチーズ	薄力粉　三温糖　バニラエッセンス　幼児ぶどうジュース	レモン	555	24	12.1	343	2
16	木	ホキ　豚モモ肉　ポーク缶　ツナ缶　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油	ゴボウ　こんにゃく　人参　干椎茸　大根　ねぎ　もずく　ニラ　果物	183	10.9	5.2	303	0.4
17	金	三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ｻﾗ缶　固形ｺｰｸﾞﾙﾄ　みそ	沖縄そば麺　精白米　三温糖	玉葱　花人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　人参　しめじ　干椎茸	556	22.8	10.4	145	2.3
18	土	豚肩ﾛｰｽ　みそ　ロースハム　絹ごし豆腐	精白米　本みりん　三温糖　油　マカロニ　マヨネーズ　アメリカンドッグ	ねぎ　玉葱　人参　胡瓜　コーン缶　乾燥わかめ	584	24	9.7	297	5.3
19	日								
20	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　食パン　トマトケチャップ　マヨネーズ　ーロゼリー	レタス　トマト　キャベツ　パセリ　にんにく　人参　玉葱　果物	660	26.7	16.6	339	3.6
21	火	赤魚　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　プロセスチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　オリーブ油　ねりごま　本みりん　金時豆　黒砂糖　粒　白玉粉　押麦	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　ﾄﾏﾄ　ﾎｳﾚﾝ草　もやし　果物	535	20.9	10	176	2.9
22	水	鶏モモ肉　ツナ缶　みそ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　本みりん　三温糖　ハッシュポテト	緑豆春雨　玉葱　小松菜　もやし　人参　胡瓜　玉葱　もずく　ねぎ　　果物	541	18.2	17.5	159	2.7
23	木	鯖　卵　絹ごし豆腐　普通牛乳　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　サラダ油　三温糖　ちんびんミックス	玉葱　生姜　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　乾燥わかめ　ねぎ　果物	649	26.7	20.9	307	2
24	金	鶏モモ肉　ーロチーズ　クリームチーズ	オリーブ油　精白米　カレールゥ　じゃがいも　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	人参　玉葱　キャベツ　コーン缶　胡瓜　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　果物	578	25.9	16.1	209	1.6
25	土	ｻﾗ缶　デリカウインナー	精白米　トマトケチャップ　麸　おいもステック（さつまいも）　カルゲン	しめじ　まいたけ　干椎茸　ねぎ　人参　もずく　果物	476	21.6	11.5	342	2.2
26	日								
27	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ｻﾗ缶　卵　スキムミルク　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　本みりん　片栗粉　生クリーム　麸	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　大根　ねぎ　胡瓜　果物	492	21.5	18.3	227	2.8
28	火	鶏モモ肉　油揚げ　卵　スキムミルク　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　なたね油　本みりん　三温糖　そうめん（乾）薄力粉　無塩バター　フルーツグラノーラ	干ひじき　ゆで枝豆　キャベツ　人参　しらたき　干椎茸　ニラ　しめじ　ねぎ　果物	585	19	21.2	117	3.8
29	水	鮭　みそ　豚肩肉　シラス　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　いもくず　タピオカ粉　黒砂糖粉	生姜　　胡瓜　乾燥わかめ　トマト　人参　大根　ごぼう　ねぎ　果物	564	31.2	11.2	352	2
30	木	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ　油揚げ　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉　三温糖　胡麻　サラダ油　ハッシュポテト　薄力粉　パン粉　ピザ用ソース	玉葱　大根　人参　むき枝豆　こんにゃく　干椎茸　ねぎ　果物	626	25	16.6	381	3.2
31	金	ホキ　ピザ用チーズ　鶏モモ肉　普通牛乳　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ｻﾗﾀﾞ油　片栗粉　オリーブ油　じゃがいも　薄力粉　無塩バター　シチュールゥ	玉葱　人参　ﾄﾏﾄ　にんにく　ブロッコリー　コーン缶　果物	580	28.6	14.1	323	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　1月号

謹　賀　新　年

♪もう、いくつねるとおしょうがつ～♪と子ども達のかわいい歌声が聞こえてきそうな今日この頃、忙しい年の瀬をお過ごしでしょうか？あと数日で令和2年を迎えます。しばらくお休みが続きますが、年末年始ご家族と美味しい物を食べ、新な年も元気いっぱい迎えられますように！！

お食事の様子紹介コーナー！　さくらぐみ

今月はさくら組の給食の様子をご紹介します。さくら組では食べる姿勢やお箸の持ち方お皿に口を持っていくのではなく、お箸をしっかり口まで運ぶように声を掛けながら食事をし、食べこぼしや配膳された食事を最後まできれいに食べる事を頑張っています。
また、毎週水曜日は「お弁当箱の日」と決め、自前のお弁当に自分達で食事をよそって楽しく食事をしています！　　次回はひまわり組さんを紹介しま～す！！

クリスマスパーティー！食事会

クリスマス会の後、本園の子ども達は全員でお食事会！！
好きな席に座って、おしゃべりを楽しみながら、美味しい給食を頂きました！

2019 年度　園、各クラスの食育目標をお知らせします（1 月～3 月）

園の食育目標	・感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅣ期 1 月～3 月の目標を記載しています。	
5 歳児　ひまわり組	・食材や調理する人への感謝の気持ちを育てる。・色々な伝統食、行事食の由来を知る。
4 歳児　さくら組	・命と食事の関係に興味を持ち、偏りのない食事を心がける。
3 歳児　ゆり組	・お箸が正しく使えるようになり、マナーを守って友達と楽しく食べる。
2 歳児　たんぽぽ組	・スプーンやフォークを三点持ちし、箸や鉛筆握りへの移行準備をする。
1 歳児ちゅうりっぷ組	・こぼしながらでも一人で最後まで食べようとする。　・皮と実の部分の違いがわかる。
0 歳児　もも組 （月齢別の食育目標となっています）	（6ヵ月～1歳未満）・子どもの状態に合わせた離乳食を進める。 （1歳～1歳3ヵ月未満）・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。 （1歳3ヵ月～2歳未満）・苦手な物でも励まされて少しずつ食べることができるようになる。