2021年 3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 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	2 胚芽ご飯 魚の有馬焼き ピーマンの細切炒め ｷｬﾍﾞﾂの味噌汁 果物 ピザポテト	3 ちらし寿司 ローストチキン 春雨サラダ 花麩のお吸い物 果物 桃色蒸しパン ひなあられ カルピス	4 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー そうめん汁 果物 たかはしもち	5 スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 鮭おにぎり	6 炊き込みご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え 豆腐の味噌汁 果物 肉まん ココア豆乳
8 タコライス とうもろこし 野菜スープ ーロゼリー カルシウムパン 豆乳	9 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ポテトサラダ 豆苗スープ 果物 ぽーぽー ＥＭ牛乳	10 胚芽ご飯 魚の西京焼き 大根の鶏肉炒め 豆腐とワカメのスープ 果物 プリン リッツサンド	11 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め なめこの味噌汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	12 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	13 胚芽ご飯 豆腐ちゃんぷるー 肉だんご 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 ハッシュポテト カルゲン
15 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 じゃこトースト ＥＭ牛乳	16 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き くーぶいりちー 豆腐のすまし汁 果物 くずもち	17 おべんとう お誕生日ケーキ （カップケーキ） りんごジュース	18 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ひじきとモヤシサラダ アーサ汁 果物 ココア蒸しパン ＥＭ牛乳	19 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーサラダ 麩の清まし汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	20 春分の日
22 キッズビビンバ もずく汁 果物 ふむふむ プルーン 豆乳	23 カレーライス グリーンサラダ かき卵汁 ーロチーズ フルーツ白玉	24 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め 玉ねぎの味噌汁 果物 もずくひらやーちー	25 胚芽ご飯 松風焼き 春野菜炒め 大根の味噌汁 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	26 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 おにぎり（ツナみそ）	27 卒園式
29 もずく丼 ゆし豆腐 春雨ナムル 果物 さつまいもソフトクッキー ＥＭ牛乳	30 おべんとう （新年度準備の為家庭保育協力願い）	31 休　園			

※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。

2021年 3月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		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	月	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ　みそ　きな粉　豚肩ロース　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　本みりん　油　食パン　有塩バター　三温糖	のり佃煮　にんにく　人参　玉葱　ねぎ　切り干し大根　干椎茸　こんにゃく　ニラ　果物
2	火	鯖　豚ﾓﾓ肉　ちくわ　みそ　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　じゃがいも　三温糖　油　ハッシュポテト	生姜　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　タケノコ　果物
3	水	鶏ﾓﾓ肉　普通牛乳	精白米　三温糖　本みりん　油　白ごま　ごま油　花麩　ひなあられ　ホットケーキミックス	干椎茸　刻み海苔　生姜　にんにく　胡瓜　人参　もやし　えのき　とろろ昆布　ねぎ　いちご
4	木	赤魚　卵　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　薄力粉　そうめん(乾)　さつま芋　三温糖　むぎ粉　もち粉　黒砂糖粉　片栗粉	玉ねぎ　人参　ピーマン　ねぎ　果物
5	金	合挽肉　鮭	スパゲッティー　オリーブオイル　マヨネーズ　精白米	玉葱　人参　ﾄﾏﾄ　にんにく　胡瓜　ｺｰﾝ　焼きのり
6	土	ツナ缶　ウィンナー　絹ごし豆腐	精白米　ごま油　三温糖　本みりん　肉まん	人参　椎茸　もずく　胡瓜　わかめ　ねぎ　果物　カルゲン
7	日			
8	月	合挽肉　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ベーコン　生クリーム　豆乳	精白米　有塩バター　油　片栗粉　生ｸﾘｰﾑ　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　食パン	玉葱　レタス　ﾄﾏﾄ　とうもろこし　人参　パセリ　ーロゼリー
9	火	沖縄豆腐　豚挽き肉　プロセスチーズ　ベーコン　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　じゃがいも　ちんびんミックス	玉葱　人参　さやいんげん　ｺｰﾝ　しめじ　胡瓜　豆苗　果物
10	水	鮭　みそ　絹ごし豆腐　鶏モモ正肉　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　白ごま　片栗粉　プリン　ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ	生姜　大根　人参　こんにゃく　むき枝豆　乾燥わかめ　イチゴジャム　果物
11	木	鶏ﾓﾓ肉　豚ﾓﾓ肉　油揚げ　みそ　普通牛乳　EM牛乳　ウィンナー	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ごま油　ホットケーキミックス　　油	ｺﾞﾎﾞｳ　こんにゃく　人参　干椎茸　なめこ　ねぎ　パイン缶
12	金	三枚肉　かまぼこ　豚ガラ　おきなわ豆腐　ツナ缶　固形ヨーグルト	沖縄そば麺　精白米　本みりん	玉葱　人参　生姜　胡瓜　小松菜　しめじ　干椎茸　ねぎ
13	土	沖縄豆腐　ポーク缶　油揚げ　味噌　肉団子　ココア豆乳	精白米　油　ハッシュポテト	人参　キャベツ　玉ねぎ　小松菜　果物
14	日			
15	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　ツナ缶　しらす　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　胡麻　食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　大根　胡瓜　えのき　ねぎ　果物
16	火	ﾎｷ　みそ　チキアギー　絹ごし豆腐　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　本みりん　油　もち粉　タピオカ粉　三温糖　黒砂糖粉	刻み昆布　　人参　しらたき　干椎茸　ﾆﾗ　わかめ　ねぎ　果物
17	水	卵　普通牛乳	ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター	幼児リンゴジュース
18	木	鶏モモ正肉　絹ごし豆腐　ツナ缶　ＥＭ牛乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　三温糖　ホットケーキミックス　ココア粉	干ヒジキ　もやし　胡瓜　人参　ねぎ　パセリ　果物
19	金	鯖　卵　みそ　スキムミルク　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　三温糖　本みりん　おつゆ麩　薄力粉　無塩バターフルーツグラノーラ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ　キャベツ　えのき　ねぎ　果物
20	土			
21	日			
22	月	豚挽肉　鶏ひき肉　うずら卵　ちくわ　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　ごま油　三温糖　麩	もずく　長ネギ　ニンニク　小松菜　人参　生姜　ねぎ　もやし　ﾌﾟﾙｰﾝ　果物
23	火	豚肩ロース　ツナ缶　卵　ーロチーズ	精白米　じゃがいも　片栗粉　白玉粉	人参　玉葱　キャベツ　ブロッコリー　胡瓜　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ　ﾐｶﾝ缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶
24	水	ホキ　油揚げ　大豆水煮　ツナ缶　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　本みりん　油	玉ねぎ　キャベツ　人参　しらたき　干しシイタケ　ニラ　えのき　もずく　ねぎ　わかめ　果物
25	木	鶏ひき肉　木綿豆腐　ベーコン　ポーク缶　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　パン粉　三温糖　油　ちんびんミックス	玉ねぎ　キャベツ　タケノコ　人参　生シイタケ　大根　ねぎ　わかめ　果物
26	金	合挽肉　鶏ﾓﾓ肉　みそ　卵　普通牛乳　ツナ缶	食パン　パン粉　三温糖　オリーブオイル　じゃがいも　精白米	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　果物　焼きのり
27	土	牛肩ロース	精白米　三温糖	玉ねぎ　ピーマン　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　果物
28	日			
29	月	豚挽き肉　ゆし豆腐　ツナ缶　スキムミルク　普通牛乳　EM牛乳	精白米　ごま油　さつまいも　薄力粉　無塩バター　三温糖	もずく　ピーマン　人参　緑豆春雨　もやし　胡瓜　ねぎ　果物
30	火	牛肩ロース　ベーコン	精白米	玉ねぎ　人参　エリンギ　マッシュルーム　大根　胡瓜　キャベツ　セロリ　果物
31	水			

☆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、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

3月 食育だより

柔らかな陽ざしとともに、春の訪れを感じる季節になりましたね。今月はひなまつり会や卒園式、修了式など１年の中でもイベントが多い時期です。今年はコロナウィルスが世界中に蔓延して、子ども達の生活にも変化がありました。毎年、クッキングを通して食への関心を深める機会を作っていましたが、今年は感染予防のため、クッキングを行うこともできませんでした。感染が終息し、子ども達が安心して食への関心が持てる機会が作れることを願いたいと思います。今年度の食育だよりは今月号で終了です。また、次年度子ども達の食に関するお話や、活動、食事の様子等をお知らせしたいと思います。１年間ありがとうございました。

みんなで食べるとおいしいね！

ひまわりぐみ

就学に向け、正しい姿勢で静かに時間内に食べ終われる事、よく噛んで食べる事を意識しながら食事を楽しんできました。好き嫌いがあった子も皆と一緒に食べ終われるようになってきました！

担任より

さくらぐみ

この1年で苦手な食べ物も食べれるようになり、時間内で食べれるようになりました！

担任より

ゆりぐみ

初めの頃はスプーンを使って食事をしていましたが、日に日に指先が上手に使ええるようになりお箸に切り替え、今では食べこぼしも減り、お皿に米粒1つ残さず食べることができるようになりました

担任より

たんぽぽぐみ

この1年で苦手な物でも自分で食べようとしたり、食べこぼしも少なくなったり、意欲的にたべれるようになりました！！

担任より

ももぐみ

離乳食やミルクからのスタートで食べれない食材が多かったももぐみさんでしたが、全員幼児食になり、おかわりしたり沢山食べるようになりました。最初は、食べさせてもらっていましたが、今では手づかみ、自分でスプーンでたべることも増えてきました！

担任より

ちゅうりっぷぐみ

手掴み食べからスプーンで食べる事が上手になり、食べこぼしも少なくなってきているちゅうりっぷぐみ！食べる量も増えて、お代わりして食べるようになりました！

担任より