

2021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	年始休み (休園)				2	年始休み (休園)					
4	くふうあじゅーレー ブロッコリーのおかか和え 花麩のお吸い物 温州みかん じゃこトースト EM牛乳	5	胚芽ご飯 揚げサバおろしソースかけ 人参しりしりー なめこの味噌汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	6	胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き ごまじゃこサラダ マカロニスープ 果物 ピザポテト	7	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ きんぴら炒め 豚汁 果物 たかはしもち EM牛乳	8	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 おにぎり(ツナみそ)	9	胚芽ご飯 牛肉炒め 春雨サラダ 豆腐の清まし汁 果物 園内研修
11	成人の日 (休園)	12	もずく丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物 ふむふむ 豆乳	13	胚芽ご飯 松風焼 マカロニサラダ 麩とわかめの清まし汁 果物 プリン リッツサンド	14	胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き ピーマンの細切り炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	15	食パン 魚の黄金焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物 ポンデケーショ EM牛乳	16	胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 豆苗スープ 果物 おいもスティック 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 きなこトースト EM牛乳	19	胚芽ご飯 照り焼きチキン ひじきとモヤシサラダ 大根のみそ汁 果物 ぜんざい	20	おべんとう 誕生日ケーキ (ブラウニー) りんごジュース	21	胚芽ご飯 鯖のみそ煮 大根の鶏肉炒め そうめん汁 果物 ぽーぽー EM牛乳	22	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	23	ハヤシライス ごま和え(小松菜) しめじとエノキのスープ 果物 ハッシュポテト 野菜ジュース
25	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 カルシウムパン 豆乳	26	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 小松菜炒め 豆腐の味噌汁 果物 くずもち	27	胚芽ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物 もずくひらやーちー	28	胚芽ご飯 鮭のみそマヨ焼き くーびりちー 玉ねぎのみそ汁 果物 アガラサー EM牛乳	29	カレーライス グリーンサラダ かき卵汁 ーロチーズ おかずパン EM牛乳	30	炊き込みご飯 ウィンナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 アーサ汁 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン

※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 1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	金			
2	土			
3	日			
4	月	豚肉 木綿豆腐 卵 麩 片栗粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 花麩 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ みつ葉 切り干し大根 胡瓜 フルーツ 果物
5	火	鯖 ちくわ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉	大根 人参 もやし 胡瓜 アーガ(乾) ねぎ
6	水	鶏肉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 小麦粉(加工)	ホウレン草 人参 白菜 胡瓜 クレソール 玉葱 じゃがいも 果物
7	木	赤魚 豚肉 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 しらたき じゃがいも 人参 とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ
8	金	合挽肉 豚肉 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 じゃがいも 胡瓜 しめじ パセリ カブ 果物
9	土	鶏肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 人参 レモン汁 とろろ昆布 ねぎ 果物
10	日			
11	月			
12	火	豚挽肉 鶏挽肉 シラス ビーフーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン マヨネーズ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
13	水	卵 チキアギー みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 プリン リップアップ	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 大根 しめじ ねぎ
14	木	豚肉 卵 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉	玉葱 生姜 人参 ビーツ えのき 西洋南瓜 ねぎ ごぼう ニンニク
15	金	鮭 普通牛乳 ビーフーズ かに風味かまぼこ じゃがいも シラス	小麦粉 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 マカロニ 精白米	玉葱 しめじ 白菜 ブロッコリー じゃがいも 玉葱 人参 糸きりわかめ 果物
16	土	鮭 シラス 豚肉 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩	ねぎ 玉葱 人参 グリーンピース しらたき キャベツ 果物
17	日			
18	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 み味噌 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 小麦粉 油 小麦粉(加工)	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 とうもろこし 果物
19	火	鮭 味噌 ササミ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ねりごま 本みりん 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	生姜 キャベツ 胡瓜 トマト 刻み草 もやし 果物
20	水	鶏肉 じゃがいも みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マヨネーズ 炒り胡麻 じゃがいも 人参ロールパン	じゃがいも 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 果物
21	木	プレーンヨーグルト 卵 普通牛乳 保育園ミルク	グラニュー糖 小麦粉	じゃがいも汁
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり
23	土	国産大豆 鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 油 ごま油 片栗粉 焼き芋	干しひじき 人参 とうもろこし キャベツ しめじ えのき 長ねぎ 果物
24	日			
25	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 片栗粉 食パン 有塩バター	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ じゃがいも みつ葉
26	火	鯖 卵 豚肉 みそ ちくわ 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油	じゃがいも 人参 もやし 白菜 パナナ じゃがいも汁
27	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 油揚げ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 油 じゃがいも	玉葱 刻み草 人参 しめじ じゃがいも 白菜 ねぎ
28	木	挽きわり納豆 卵 厚揚げ みそ 味噌 はんぺん 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 里芋 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	のり佃煮 玉葱 大根 人参 さやいんげん じゃがいも
29	金	鶏肉 卵黄 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 オリーブ油 三温糖 じゃがいも さつま芋 無塩バター 生クリーム	じゃがいも キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 果物
30	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 油揚げ ちくわ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 Nアンパンマンのソフトせんべい	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 果物
31	日			

☆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。