2022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 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き ひじき炒め 豆苗スープ 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	2 胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切り炒め 大根の味噌汁 果物 ピザポテト	3 ちらし寿司(鮭) ローストチキン 春野菜炒め 花麩のお吸い物 果物 ひなあられ 桃色蒸しパン カルピス	4 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）	5 胚芽ご飯 チキンの香草焼き 大根の梅和え えのきの清まし汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
7 キッズビビンバ もずく汁 固形ヨーグルト ふむふむ 豆乳	8 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリー炒め 油揚げの味噌汁 果物 くずもち	9 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き ポテトサラダ そうめん汁 果物 もずくひらやーちー	10 胚芽ご飯 魚の照り焼き くーぶいりちー なめこの味噌汁 果物 さつまいもソフトクッキー ＥＭ牛乳	11 カレーライス グリーンサラダ 卵スープ 果物 プリン リッツサンド	12 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 アーサ汁 果物 おいもスティック りんごカルゲン
14 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 じゃこトースト ＥＭ牛乳	15 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ひじきともやしサラダ 豆腐の味噌汁 果物 スコーン ＥＭ牛乳	16 おべんとう お誕生日ケーキ （ハニーケーキ） ぶどうジュース	17 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根の鶏肉炒め 麩とわかめの清まし汁 果物 たかはしもち	18 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	19 胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 豆腐の清まし汁 果物 肉まん 野菜ジュース
21 春分の日 休　園	22 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめサラダ 果物 カルシウムパン 豆乳	23 胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 胡瓜とトマトの和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 ぜんざい	24 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー きのこスープ 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	25 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 鮭おにぎり	26 卒園式/園内研修
28 もずく丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	29 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 切り干しいりちー 麩の清まし汁 果物 ココア蒸しパン ＥＭ牛乳	30 新年度準備（協力願い） お弁当	31 新年度準備 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。

2022年 3月

公立保育所

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	火	ﾎｷ　味噌　油揚げ　大豆水煮　凍り豆腐　きな粉　卵　味付けいりこ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　本みりん　油　薄力粉　有塩バター　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	干しひじき　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　しらたき　干椎茸　ﾆﾗ　えのき　ねぎ
2	水	鮭　普通牛乳　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　ﾍﾞｰｺﾝ　ちくわ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　薄力粉　有塩バター　プリン　ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ	玉葱　しめじ　キャベツ　ゆで筍　人参　生椎茸　えのき　もやし　オレンジ
3	木	紅鮭　卵　鶏ﾓﾓ肉	精白米　三温糖　本みりん　油　白ごま　花麩　ひなあられ	干椎茸　さやいんげん　刻み海苔　玉葱　生姜　にんにく　ﾎｳﾚﾝ草　胡瓜　人参　もやし　えのき　とろろ昆布　ねぎ
4	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　ミックスビーンズ　ﾍﾞｰｺﾝ　かつお節　ﾂﾅ　味噌	スパゲッティ(乾)　無塩バター　三温糖　精白米　油	玉葱　人参　ﾄﾏﾄ　にんにく　キャベツ　胡瓜　焼きのり
5	土	鶏ﾓﾓ肉　ﾂﾅ　普通牛乳	精白米　本みりん　油　片栗粉　じゃがいも　さつま芋	生姜　みず菜　刻み海苔　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｾﾛﾘｰ　乾燥わかめ　ねぎ
6	日			
7	月	沖縄豆腐　豚挽肉　味噌　卵　麩　ｽｷﾑﾐﾙｸ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　炒り胡麻　片栗粉　生ｸﾘｰﾑ　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　ホウレン草　胡瓜　もやし　みつ葉　ﾊﾞﾅﾅ
8	火	豚肩ﾛｰｽ　ﾍﾞｰｺﾝ　味噌　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　薄力粉　黒砂糖粉	玉葱　生姜　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ　白菜　大根　しめじ　ねぎ
9	水	赤魚　豚ﾓﾓ肉　油揚げ　味噌　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　三温糖　ビスコ	生姜　ｺﾞﾎﾞｳ　こんにゃく　人参　干椎茸　なめこ　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
10	木	鶏ﾓﾓ肉　ﾂﾅ　ちくわ　調製豆乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　ライ麦・全粒粉　薄力粉　三温糖　油	ﾚﾓﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　もやし　胡瓜　もずく　生姜　ﾚｰｽﾞﾝ
11	金	ｷﾝｸﾞ　卵　ロースハム　プロセスチーズ　豚ﾓﾓ肉	胚芽ロール　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　薄力粉　パン粉(乾)　さつまいも　油　片栗粉　精白米　本みりん	玉葱　胡瓜　コーン　クリームコーン　ﾊﾟｾﾘ　干椎茸　ｺﾞﾎﾞｳ　人参　ねぎ
12	土	鶏ﾓﾓ肉　沖縄豆腐　ﾂﾅ　油揚げ　味噌　普通牛乳	精白米　本みりん　油　Ｎアンパンマンのソフトせんべい	人参　干しひじき　ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　小松菜　ﾊﾞﾅﾅ
13	日			
14	月	豚挽肉　ゆし豆腐　味噌　ﾛｰｽﾊﾑ　シラス　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ	精白米　緑豆春雨　三温糖　食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｺｰﾝ　人参　生姜　ねぎ　もやし　胡瓜　たんかん
15	火	鯖　豚ﾓﾓ肉　ちくわ　味噌　味付けいりこ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　じゃがいも　油　三温糖　薄力粉	生姜　ねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ
16	水	鶏ﾓﾓ肉　鶏挽肉　木綿豆腐　卵　チキアギー　味噌	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　　本みりん　油　三温糖	玉葱　ニンニク　生姜　刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ﾆﾗ　えのき　西洋南瓜　ねぎ　オレンジ　ｾﾛﾘｰ
17	木	ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ　卵　普通牛乳	ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　ﾎｯﾄｹｰｷ粉	ﾚﾓﾝ汁　いちご
18	金	ソーキ　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ｼﾗｽ	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米	昆布(乾)　玉葱　花人参　ねぎ　胡瓜　ホウレン草　人参　糸きりわかめ
19	土	鯖　豚ﾛｰｽ　ちくわ　普通牛乳	精白米　三温糖　じゃがいも　本みりん　油　紫芋チップ	人参　ｺﾞﾎﾞｳ　みつば　生姜　玉葱　Gﾋﾟｰｽ　しらたき　ｱｰｻ(乾)　ねぎ　ﾌﾟﾙｰﾝ
20	日			
21	月			
22	火	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳　調製豆乳	精白米　油　じゃがいも　有塩バター　片栗粉　油　三温糖	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　しめじ　ねぎ　バナナ　ﾚﾓﾝ汁
23	水	鮭　味噌　ﾂﾅ　絹ごし豆腐　卵黄	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　白ごま　片栗粉　さつま芋　無塩バター　生ｸﾘｰﾑ	生姜　切り干し大根　胡瓜　人参　乾燥わかめ　みつば　オレンジ
24	木	鶏ﾓﾓ肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　ベーコン　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　じゃがいも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　食塩不使用バター　　金時豆　黒砂糖　押麦	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　人参　ｺｰﾝ　エリンギ　しめじ　まいたけ　生　玉葱　人参　りんご
25	金	ﾎｷ　かに風味かまぼこ　味噌　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　三温糖　本みりん　すり胡麻	白菜　胡瓜　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾐｶﾝ　トウミョウ　しめじ　えのき
26	土	鮭　ｼﾗｽ　豚挽肉　沖縄豆腐　味噌　普通牛乳	精白米　三温糖　油　片栗粉　＜和干菓子類＞おこし	ねぎ　玉葱　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　にんにく　生姜　えのき　しめじ　ﾊﾞﾅﾅ
27	日			
28	月	挽きわり納豆　沖縄豆腐　牛肩ﾛｰｽ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　三温糖　おつゆ麩　食パン　炒り胡麻　有塩バター	のり佃煮　ほうれんそう　しらたき　白菜　人参　とろろ昆布　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
29	火	鱈　沖縄豆腐　麩　ﾂﾅ　ちくわ　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　本みりん　三温糖　片栗粉　ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	玉葱　人参　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　ﾄﾏﾄ　白菜　ねぎ
30	水	鯖　卵　味噌　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　おつゆ麩　おこし	人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン　玉葱　カットわかめ　もやし　ﾊﾞﾅﾅ
31	木	絹ごし豆腐　普通牛乳	精白米　ｶﾚｰの王子様　人参ロールパン	えのき　ホウレン草　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ

☆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。

食育だより 3月号

桜の木に若葉が見られ春の訪れを感じる季節になりましたね。今月は子ども達が現クラスで過ごす最後の月です。今年もコロナウィルスの蔓延が収まらず、子ども達の生活にも変化がありました。食事を介しての感染を予防する為、本来なら食事は楽しい時間のはずですが、飛沫を防ぐため幼児クラスは黙食をしてきました。感染が終息し、子ども達が楽しく食事ができる環境に早く戻れるように、そ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、来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！

お箸の移行に向け、スプーンを下手持ちで上手に食べれるよになりました。お箸にも挑戦するようになり、苦戦しながらも意欲を持ちながら頑張って食べていますよ！また、苦手な食べ物も励ましの声掛けで頑張って完食できるようになってきました！　担任より

最初はミルク、離乳食からスタートの子ども達でしたが、今では全員幼児食になり、自分で食べようとする意欲を大切にし、スプーンや手掴みしながら食べれるようになってきたもも組の子ども達です！　担任より

手掴みや介助しながら食べる事もありましたが、今ではスプーンを上手に使い、食べこぼしも少なくなり、食欲旺盛でお代わりもするちゅうりっぷ組の子ども達です！
担任より

苦手な物も頑張って食べれるよになり、食べこぼしも４月と比べると減ってきました。お箸も上手く持てない子も少しずつ上手になってきています！
担任より

一年を通し、意欲的に食事を食べてくれました！苦手な食べ物がある子どもも、自ら食べようとする姿勢もよく見られるようになっています。　担任より

さくら組からひまわり組になり食器も変わり、お茶碗やお皿を持って姿勢よく食べる事を意識しながら楽しく給食を食べる事ができました。後半期は時間内に苦手な物も食べる事ができました！　担任より

次年度コロナが終息し、栽培活動そしてクッキング保育がまた再開できますよ～に！