# 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<br>沖縄そば<br>白和えサラダ<br>固形ヨーグルト<br><br>じゅーしーおにぎり | 2<br>胚芽ご飯<br>照り焼きチキン<br>オクラのおかか和え<br>とろろ昆布汁<br>果物<br><br>ハッシュポテト<br>ココア豆乳 |
| 4<br>タコライス<br>とうもろこし<br>野菜スープ<br>果物<br><br>きなこトースト<br>EM牛乳 | 5<br>胚芽ご飯<br>魚の黄金焼き<br>くーぶいりちー<br>豆腐の味噌汁<br>果物<br><br>ピザポテト | 6<br>胚芽ご飯<br>チキンの香草焼き<br>ごまじゃこサラダ<br>きのこスープ<br>果物<br><br>ぽーぽー<br>EM牛乳 | 7<br>胚芽ご飯<br>松風焼<br>パパイヤ炒め<br>青菜の味噌汁<br>果物<br><br>フルーツポンチ | 8<br>胚芽ご飯<br>鯖の味噌煮<br>ゴーヤーチャンプルー<br>卵スープ<br>アイスクリーム<br><br>スコーン<br>EM牛乳 | 9<br>五目ご飯<br>麩チャンプルー<br>マカロニサラダ<br>椎茸の中華スープ<br>果物<br><br>園内研修 |
| 11<br>キッズビビンバ<br>もずく汁<br>シークワーサーゼーリー<br><br>じゃこトースト<br>EM牛乳 | 12<br>胚芽ご飯<br>魚の甘酢あんかけ<br>人参しりしりー<br>なめこの味噌汁<br>果物<br><br>くずもち | 13<br>胚芽ご飯<br>豆腐のカレーあんかけ<br>ひじきともやしサラダ<br>そうめん汁<br>果物<br><br>おかずパン<br>EM牛乳 | 14<br>胚芽ご飯<br>チキンのトマト煮<br>ブロッコリー炒め<br>玉葱の味噌汁<br>果物<br><br>もずくひらやーちー | 15<br>スパゲッティミートソース<br>温野菜サラダ<br>中華風コーンスープ<br>果物<br><br>べったらおにぎり | 16<br>きのこご飯<br>ウインナーのケチャップ煮<br>大根の梅肉和え<br>アーサー汁<br>果物<br><br>ホットケーキ<br>野菜ジュース |
| 18<br> <br> | 19<br>もずく丼<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ゆし豆腐<br>果物<br><br>ふむふむ<br>豆乳 | 20<br>おべんとう<br> <br>お誕生日ケーキ<br>(チーズケーキ)<br>りんごジュース | 21<br>胚芽ご飯<br>鮭の西京焼き<br>ひじき炒め<br>冬瓜の味噌汁<br>果物<br><br>たかはしもち | 22<br>カレーライス<br>春雨サラダ<br>かき卵汁<br>果物<br><br>フルーチェ<br>リッツクラッカー | 23<br> <br> |
| 25<br>胚芽ご飯<br>麻婆豆腐<br>大根サラダ<br>わかめスープ<br>果物<br><br>カルシウムパン<br>豆乳 | 26<br>胚芽ご飯<br>魚の有馬焼き<br>きんぴら炒め<br>へちまの味噌汁<br>果物<br><br>ソフトパン<br>EM牛乳 | 27<br>胚芽ご飯<br>鶏の塩こうじ焼<br>カボチャサラダ<br>豆苗スープ<br>果物<br><br>アガラサー<br>EM牛乳 | 28<br>胚芽ご飯<br>魚のみそマヨ焼き<br>大根豚肉炒め<br>麩の味噌汁<br>果物<br><br>プリン<br>リッツサンド | 29<br>食パン<br>ハンバーグ<br>キャベツサラダ<br>クリームシチュー<br>果物<br><br>おにぎり（ツナみそ） | 30<br>胚芽ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>スティック胡瓜<br>果物<br><br>アメリカンドッグ<br>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。

2023年 9月

公立こども園・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 | 金 | 三枚肉　かまぼこ　豚がら　沖縄豆腐　ツナ　固形ヨーグルト | 沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米 | 玉ねぎ　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ |
| 2 | 土 | 鶏ﾓﾓ肉　削り節　ココア豆乳 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　片栗粉　ハッシュポテト | 生姜　丸おくら　胡瓜　海苔佃煮　とろろ昆布　しめじ　ねぎ　果物 |
| 3 | 日 | | | |
| 4 | 月 | 合いびき肉　プロセスチーズ　ベーコン　きな粉　EM牛乳 | 精白米　油　無塩バター　三温糖　食パン | 玉ねぎ　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ |
| 5 | 火 | 杵　ピザ用チーズ　チキアギ　絹ごし豆腐 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　ハッシュポテト | クリームコーン　パセリ　刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　わかめ　ねぎ　果物 |
| 6 | 水 | 鶏モモ正肉　しらす　ベーコン　EM牛乳 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　オリーブオイル　三温糖　ちんびんミックス　油 | にんにく　バジル　キャベツ　人参　きゅうり　白ごま　しめじ　果物 |
| 7 | 木 | 鶏ひき肉　木綿豆腐　ツナ　油揚げ | 胚芽米　米粒麦　もちきび　パン粉　三温糖 | 玉ねぎ　パパイヤ千切り　人参　ピーマン　小松菜　バナナ　りんご　ミカン缶　黄桃缶　果物 |
| 8 | 金 | 鯖　卵　ポーク　アイスクリーム　EM牛乳 | 胚芽米　米粒麦　もちきび　三温糖　本みりん　片栗粉　薄力粉　無塩バター | 生姜　ゴーヤー　玉ねぎ　もやし　人参　わかめ　ねぎ |
| 9 | 土 | ツナ　卵　ポーク　ロースハム | 精白米　本みりん　ごま油　麩　マカロニ　マヨネーズ　片栗粉 | 人参　干しヒジキ　しめじ　ねぎ　キャベツ　玉ねぎ　ニラ　胡瓜　コーン　干椎茸　果物 |
| 10 | 日 | | | |
| 11 | 月 | 豚挽肉　鶏ひき肉　うずら卵　ちくわ　シラス　ピザ用チーズ | 精白米　ごま油　三温糖　片栗粉　食パン | 長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　ﾐﾆﾄﾏﾄ　もずく　ねぎ　シークワーサーゼリー |
| 12 | 火 | 赤魚　卵　ツナ　絹ごし豆腐　きな粉 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　薄力粉　三温糖　サラダ油　いもくず　タピオカ　黒砂糖粉 | 人参　ピーマン　玉ねぎ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物 |
| 13 | 水 | 沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ　デリカウィンナー　EM牛乳 | 胚芽米　米粒麦　もちきび　片栗粉　三温糖　そうめん(乾)　ホットケーキミックス | 人参　玉ねぎ　しめじ　さやいんげん　干しヒジキ　もやし　胡瓜　ねぎ　果物 |
| 14 | 木 | 鶏モモ正肉　デリカウィンナー　ツナ　卵 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　無塩バター　薄力粉 | 玉ねぎ　人参　ホールトマト　にんにく　生姜　ブロッコリー　しめじ　えのき　ねぎ　わかめ　もずく　ニラ　果物 |
| 15 | 金 | 合いびき肉　卵　シラス | スパゲッティ麺(乾)　オリーブ油　マヨネーズ　片栗粉　精白米　ごま油 | 玉ねぎ　人参　トマトピューレ　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　果物　べったら漬け　大葉　ごま　焼き海苔 |
| 16 | 土 | ツナ　デリカウィンナー　絹ごし豆腐　卵　普通牛乳 | 精白米　本みりん　三温糖　ホットケーキミックス | しめじ　干し椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　大根　胡瓜　白ごま　山海節　アーサ　果物 |
| 17 | 日 | | | |
| 18 | 月 | | | |
| 19 | 火 | 豚ひき肉　削り節　ゆし豆腐　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　ピーマン　コーン　人参　生姜　ブロッコリー　キャベツ　ねぎ　果物 |
| 20 | 水 | クリームチーズ　普通牛乳　卵 | 三温糖　薄力粉 | レモン汁　幼児りんご |
| 21 | 木 | 杵　ポーク　きな粉　油揚げ | 胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　もち粉　麦粉　黒砂糖粉 | 生姜　干しヒジキ　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ」　冬瓜　わかめ　ねぎさつまいも　果物 |
| 22 | 金 | 鶏モモ正肉　ツナ　卵　普通牛乳 | 精白米　じゃがいも　三温糖　ごま油　いちごフルーチェ　リッツクラッカー | 人参　玉ねぎ　緑豆春雨　もやし　胡瓜　わかめ　ねぎ　果物 |
| 23 | 土 | | | |
| 24 | 日 | | | |
| 25 | 月 | 沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ　スキムミルク　生クリーム　EM牛乳 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　食パン | 長ねぎ　生姜　にんにく　人参　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物 |
| 26 | 火 | 鯖　みそ　豚肩ロース　沖縄豆腐　ポーク　EM牛乳 | 胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　ボンデQミックス　ホットケーキミックス　サラダ油 | 生姜　にんにく　しらたき　人参　ごぼう　ニラ　いりごま　ヘチマ　果物 |
| 27 | 水 | 鶏モモ正肉　ロースハム　ベーコン　EM牛乳 | 胚芽米　米粒麦　もちきび　マカロニ　マヨネーズ　ちんびんミックス　油 | 塩こうじ　かぼちゃ　胡瓜　豆苗　しめじ　果物 |
| 28 | 木 | ホキ　豚バラ肉　プリン　クリームチーズ | 胚芽米　もちきび　米粒麦　マヨネーズ　本みりん　麩　リッツクラッカー | 大根　人参　こんにゃく　さやいんげん　わかめ　しめじ　果物 |
| 29 | 金 | 合いびき肉　卵　鶏モモ正肉　普通牛乳　ツナ | 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　人参　胡瓜　コーン　焼き海苔　果物 |
| 30 | 土 | 豚肩ロース　油揚げ | 胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　アメリカンドッグ | 玉ねぎ　生姜　胡瓜　小松菜　果物　りんごカルゲン |
| | | | | |

☆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

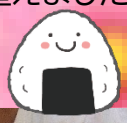
**暦の上では秋ですが、９月に入っても、まだまだ暑さが厳しい日が続きそうですね。夏の疲れが出るこの時期は、規則正しい食生活で体調を整えましょう!! 秋はたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りましょうね。**

## 令和5年度　各クラスⅢ期（10月～12月）の食育目標

| 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 | |
|---|---|
| 5 歳児　ひまわり組 | ・正しいマナーを身につける。できるだけ多くの種類の食物を摂り、楽しんで食事をする。 |
| 4 歳児　さくら組 | ・収穫した野菜を使って、調理活動を楽しみ、食への関心を深める。 |
| 3 歳児　ゆり組 | ・様々な食品を進んで食べる。　・行事食に興味を持つ。 |
| 2 歳児　たんぽぽ組 | ・苦手な物も頑張って食べる。 |
| 1 歳児ちゅうりっぷ組 | ・苦手な物や皿に残った物も頑張って集めて食べようとする。 |
| 0 歳児　もも組<br>（月齢別の食育目標となっています） | （6ヵ月～1歳未満）・子どもの状況に合わせて離乳食を進める。<br>・家庭で食べたことのある物から順に慎重に進める。<br>（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。<br>（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。 |

## ゆり組さんがフルーツポンチ作りをしました

夏ならではのスイカわりをみんなで楽しんだあと、スイカをくりぬいたり、保育者と一緒に包丁を使って、バナナを切ったり・・・
自分で盛り付けて、美味しくいただきました♡

## ひまわり組さんが田植えをしました

みんなで踏んでこねて、土作りからスタート!!
ドロドロの感触を楽しみながら、苗を植えました。
おいしいお米ができますように・・・