

2023年11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 松風焼 五目炒め そうめん汁 果物 おかずパン EM牛乳	2 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ きのこスープ 果物 フルーツポンチ	3  文化の日	4 鮭じゅご飯 麩チャンブルー 大根の梅肉和え アーサ汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
6 もずく丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 じゃこトースト EM牛乳	7 胚芽ご飯 白身魚のみぞマヨ焼き ブロッコリー炒め きのこの清まし汁 果物 くずもち	8 胚芽ご飯 タンドリーチキン ひじきともやしサラダ 冬瓜の味噌汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	9 秋の遠足（お弁当）  プリン リツサンド	10 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）	11 ハヤシライス スティック胡瓜 豆苗スープ 果物 園内研修
13 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ふむふむ 豆乳	14 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 大根の豚肉炒め 玉ねぎの味噌汁 シークワーサーゼリー おいも蒸しパン EM牛乳	15 胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 ごまじゃこサラダ アーサとかまぼこの清まし汁 果物 お誕生日ケーキ (プラウニー) りんごジュース	16 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き ピーマンの細切り炒め なめこの味噌汁 果物 ぽーぽー EM牛乳	17 ミートスペゲッティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 フルーチェ リツクラッカー	18 五目ご飯 ワインナーのケチャップ煮 マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ カルゲン
20 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 きなこトースト EM牛乳	21 胚芽ご飯 鮭の西京焼き きんぴら炒め 豆腐の味噌汁 果物 たかはしもち	22 カレーライス 春雨ナムル 卵スープ 果物 スコーン EM牛乳	23  勤労感謝の日	24 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしおにぎり	25 胚芽ご飯 照り焼きチキン もずく和え 椎茸の中華スープ 果物 肉まん 野菜ジュース
27 納豆ご飯 切干大根サラダ ちむしんじ 果物 カルシウムパン 豆乳	28 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 キャベツ炒め 豆腐のすまし汁 果物 もずくひらやーちー	29 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁 果物 アガラサー EM牛乳	30 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き くーぶいりーちー 麩の清まし汁 果物 ピザポテト		

※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。

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 水		木綿豆腐 鶏モモ正肉 油揚げ 普通牛乳 EM牛乳 デリカワインナー	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 三温糖 みりん そうめん(乾) ホットケーキミックス	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 人参 椎茸 サヤイんげん しめじ ねぎ 果物
2 木		鶏モモ正肉 プロセスチーズ ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ホールトマト にんにく しょうが 人参 胡瓜 コーン しめじ バナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
3 金				
4 土		鮭フレーク シラス 卵 ポーク 紹ごし豆腐 ココア豆乳	精白米 麦 三温糖 アメリカンドッグ	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 ニラ 大根 胡瓜 白ごま アーサ 果物
5 日				
6 月		豚ひき肉 ツナ ゆし豆腐 シラス ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 三温糖 ごま油 食パン マヨネーズ	もずく ピーマン 人参 もやし 胡瓜 ねぎ 果物
7 火		ホキ デリカワインナー きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 無塩バター いもくず タピオカ 黒砂糖粉 三温糖	プロッコリー しめじ 人参 ねぎ しめじ えのき 果物
8 水		鶏モモ正肉 ブレーンヨーグルト ツナ ポーク スキムミルク 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 薄力粉 無塩バター チョコクリスピードッグ	にんにく 干しひじき もやし 胡瓜 人参 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
9 木		プリン クリームチーズ	リップクラッカー いちごジャム	
10 金		合いびきミンチ 卵 鶏モモ正肉 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 胡瓜 人参 コーン 果物 焼き海苔
11 土		牛肩ロース ベーコン	精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 エリンギ 胡瓜 豆苗 しめじ 果物
12 日				
13 月		合いびきミンチ ベーコン プロセスチーズ スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 三温糖 油 麦	玉ねぎ とうもろこし レタス トマト キャベツ 人参 パセリ
14 火		赤魚 豚バラ肉 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 本みりん ホットケーキミックス 油 さつまいも	大根 人参 こんにゃく インゲン 椎茸 玉ねぎ えのき わかめ ねぎ 果物 シーウォーサーゼリー
15 水		手羽元 シラス かまぼこ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 ごま油 無塩バター ココア粉	マーマレードジャム キャベツ 人参 胡瓜 白ごま アーサ 果物 くるみ 幼児りんごジュース
16 木		ホキ ピザ用チーズ 豚肩ロース 紹ごし豆腐 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 ちんぴんミックス 油	クリームコーン パセリ ピーマン 人参 もやし たけのこ細切り なめこ わかめ ねぎ 果物
17 金		合いびきミンチ 卵 普通牛乳	スパゲッティ(乾) オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 いちごフルーチェ リップクラッcker	玉ねぎ 人参 トマトピューレ プロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン 果物
18 土		ツナ デリカワインナー 卵 ロースハム 普通牛乳	精白米 ごま油 本みりん 三温糖 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 干しひじき しめじ ねぎ 胡瓜 コーン 果物
19 日				
20 月		沖縄豆腐 豚挽肉 みそ せき きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 食パン 無塩バター	人参 長ねぎ ニラ 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物
21 火		鮭 豚肩ロース 紹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 三温糖 さつまいも もち粉 麦粉 黒砂糖粉	生姜 しらたき ごぼう 人参 ニラ いりごま わかめ 果物
22 水		鶏モモ正肉 ロースハム 卵 EM牛乳	精白米 じゃがいも ごま油 片栗粉 薄力粉 三温糖 無塩バター	人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
23 木				
24 金		三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 三温糖 本みりん 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
25 土		鶏モモ正肉 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖 肉まん	生姜 もずく 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 果物 野菜ジュース
26 日				
27 月		ひきわり納豆 ツナ 豚レバー 豚肩ロース スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 食パン じゃがいも	のり佃煮 切り干し大根 胡瓜 人参 にんにく 玉ねぎ 果物
28 火		鯖 ベーコン 紹ごし豆腐 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ えのき ねぎ 果物 もずく ニラ
29 水		沖縄豆腐 豚ひき肉 削り節 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 おつゆ麩 ちんぴんミックス 油	玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん プロッコリー キャベツ えのき しめじ ねぎ 果物
30 木		ホキ チキアギー ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 ハッシュポテト	すりごま 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ えのき 干しシタケ わかめ ねぎ 果物

☆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。



11月 食育だより



日が落ちるのも早くない、ずいぶん涼しくなってきました。
しっかり食べ、しっかり運動をして、十分な睡眠がとれるよう、規則正しい生活を送れるようにしましょう!!



1年の中で1番きれいなまんまるな
満月が見える、十五夜にちなんで…

さくら組さん・ひまわり組さんが
お月見だんごづくりをしました



《ひまわり組さん》
ホットケーキ作り



七五三



- 七五三は、子どもの成長をお祝いし、元気に育つようにお願いする日です。
- みんながここまで大きくなったことを神様にお礼し、「これからも健康で元気に大きく成長しますように」とお願いします。
- 千歳飴は、1000歳の飴と描きます。
- 1000歳まで生きることは難しいけれど、それぐらい元気に長生きできますようにという意味が込められています。本園では、11月15日に子どもたちの健康を祈願の七五三集会をしたいと思います。

《さくら組さん》

パン作り

