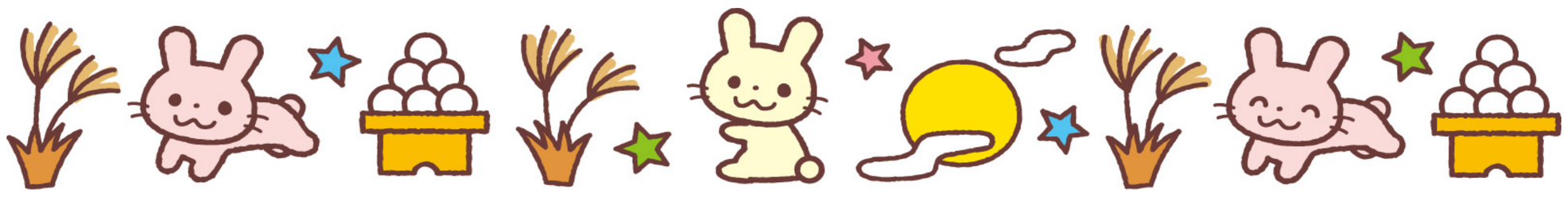
2019年 9月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
2 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	3 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き ひじき炒め ｼﾒｼﾞとｴﾉｷの味噌汁 果物 フルーツ白玉	4 ふりかけご飯 魚のピザ焼き 小松菜のごま和え 麸とわかめの味噌汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	5 胚芽ご飯 松風焼 ゴーヤーサラダ アーサ汁 アイスクリーム たかはしもち ＥＭ牛乳	6 胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き きんぴら炒め 野菜スープ 果物 じゅーしーおにぎり	7 鶏そぼろご飯 肉だんご 豆腐ちゃんぷるー とろろ昆布汁 果物 アメリカンドッグ カルシウムカルゲン
9 もずく丼 ゆし豆腐 春雨サラダ 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	10 カレーライス グリーンサラダ 卵スープ ーロチーズ ポンデケージョ ＥＭ牛乳	11 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 大根の鶏肉炒め もずく汁 果物 プリン リッツサンド	12 胚芽ご飯 豚生姜焼き 温野菜サラダ ほうれん草の味噌汁 果物 ピザポテト	13 ミートスパゲティー ひじきとモヤシサラダ 中華風コーンスープ 果物 お月見団子	14 牛丼風 ステック胡瓜 豆腐の清まし汁 果物 園内研修
16 敬老の日 	17 タコライス とうもろこし ニラとコーンスープ ーロゼリー カルシウムパン 豆乳	18 おべんとう お誕生日ケーキ （チーズケーキ） りんごジュース	19 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き くーぶいりちー そうめん汁 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり（ツナみそ）	21 胚芽ご飯 鶏のﾚﾓﾝ風味焼 ｺｰﾝとキャベツのｻﾗﾀﾞ 麸とﾓﾔｼの味噌汁 果物 おいもステック ココア豆乳
23 秋分の日	24 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 スコーン ＥＭ牛乳	25 胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 麸とわかめの味噌汁 果物 ふむふむ 豆乳	26 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人参しりしりー えのきと青梗菜の清まし汁 果物 フルーチェ リッツクラッカー	27 食パン ハンバーグ 胡瓜とトマトの和え物 オニオンスープ 果物 もずくひらやーちー	28 鮭じゃこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え えのきの清まし汁 果物 ハッシュポテト りんごカルゲン
30 キッズビビンバ コンソメスープ ーロチーズ じゃこトースト ＥＭ牛乳					

※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。

2019年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			Ｅﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)
		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	日								
2	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ﾂﾅ缶　ｳｲﾝﾅｰ 普通牛乳　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　炒め油　白ごま　ホットケーキ粉	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　胡瓜　ねぎ　大根　パセリ	583	23.8	21.6	134	3.1
3	火	鶏モモ肉　油揚げ　　みそ	胚芽米　米粒麦　もちきび　薄力粉　油　三温糖　本みりん　すり胡麻　ｻﾗﾀﾞ油　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　白玉粉	干しひじき　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　しらたき　干椎茸　ﾆﾗ　しめじ　えのき　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ　りんご　みかん缶　フルーツカクテル	607	24	20.1	384	2.9
4	水	赤魚　みそ　ベーコン　卵　豆乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　薄力粉　片栗粉　油　三温糖　炒り胡麻　ごま油　おつゆ麩　スキムミルク　フルーツグラノーラ　ふりかけ	玉葱　小松菜　人参　胡瓜　乾燥わかめ　ねぎ	556	23.1	13.6	431	2.4
5	木	鶏挽肉　沖縄豆腐　卵　絹ごし豆腐　きな粉　ＥＭ牛乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　油　パン粉　本みりん　ごま油　三温糖　さつま芋　もちこ　むぎ粉　黒砂糖粉　アイスクリーム	玉葱　ｺﾞｰﾔｰ　ﾊﾟｲﾝ缶　人参　しめじ　アーサ（乾）	603	23.8	15.8	339	2.7
6	金	鶏モモ肉　ﾂﾅ缶　ベーコン　豚ﾓﾓ肉	サラダ油　三温糖　ごま油　片栗粉　精白米　本みりん	玉葱　もやし　キャベツ　人参　　ﾆﾗ　　果物　干椎茸　ｺﾞﾎﾞｳ　こんにゃく　ねぎ　パセリ　しめじ	603	21.6	13.6	96	3.8
7	土	鶏挽肉　肉だんご　ポーク缶	精白米　ごま油　三温糖　なたね油　トマトケチャップ　ウスターソース　アメリカンドッグ　カルシウムカルゲン	人参　　みつ葉　ゴボウ　キャベツ　とろろ昆布　ねぎ	546	19.1	14.1	313	1.8
8	日								
9	月	豚挽肉　ゆし豆腐　ツナ缶　きな粉　ＥＭ牛乳	精白米　本みりん　油　ごま油　オリーブ油　食パン　有塩バター　三温糖	生姜　もずく　ピーマン　コーン缶　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ねぎ　緑豆春雨　もやし　胡瓜　　果物	688	32.6	20.8	450	4.5
10	火	鶏モモ肉　ツナ缶　卵　ーロチーズ　ＥＭ牛乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　サラダ油　じゃがいも　薄力粉　オリーブ油　ポンデQミックス	にんじん　玉葱　キャベツ　ブロッコリー　胡瓜	582	21	17.8	213	3
11	水	鮭　鶏モモ肉　クリームチーズ	胚芽米　米粒麦　もちきび　三温糖　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	生姜　大根　人参　こんにゃく　むき枝豆　もずく　ねぎ　　果物	644	28.5	14.6	297	4.2
12	木	豚肩ロース　ツナ缶　油揚げ　ピザ用チーズ	胚芽米　米粒麦　もちきび　本みりん　油　片栗粉　薄力粉　ハッシュポテト　ピザソース	生姜　カリーフラワー　ブロッコリー　西洋南瓜　小松菜	593	29	20.6	375	2.3
13	金	合挽き肉　ツナ缶　卵　きな粉	スパゲッティー（乾）　油　三温糖　胡麻　ｻﾗﾀﾞ油　片栗粉　精白米　白玉粉	にんじん　玉葱　　コーン缶詰　ﾊﾟｾﾘ　干しひじき　もやし　胡瓜	518	16.7	11.6	83	2.2
14	土	牛肩ロース　絹ごし豆腐	精白米　本みりん　炒め油　焼き肉のたれ	玉葱　ピーマン　にんにく　胡瓜　乾燥わかめ　ねぎ　果物	453	22.3	9.6	330	2.1
15	日								
16	月		敬老の日						
17	火	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　卵　豆乳	精白米　サラダ油　ーロゼリー　ごま油　　三温糖　食パン　スキムミルク　生ｸﾘｰﾑ	玉葱　レタス　トマト　ニラ　コーン缶　　果物	625	22.4	18.2	383	2.2
18	水	卵　クリームチーズ	薄力粉　三温糖　バニラエッセンス　幼児りんごジュース	レモン汁	591	29	16	342	2.3
19	木	ホキ　豚肩ロース　普通牛乳　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　そうめん（乾）ちんびんミックス	こんにゃく　人参　ニラ　しめじ　ねぎ　干椎茸　刻み昆布	221	10.4	5.1	272	0.6
20	金	三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米　油	昆布　玉葱　花人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　人参	515	23.7	9.5	156	2.4
21	土	鶏ﾓﾓ肉　みそ　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　オリーブ油　おつゆ麩　おいもステック（さつまいも）	ﾚﾓﾝ　ｺｰﾝ缶　胡瓜　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　カットわかめ　もやし	532	25.4	8.1	284	5.6
22	日								
23	月		秋分の日						
24	火	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ　みそ　卵　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　本みりん　炒め油　薄力粉　三温糖　油　無塩バター	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	612	27.6	16.6	357	3.3
25	水	鶏ﾓﾓ肉　みそ　プロセスチーズ　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　揚げ油　炒め油　おつゆ麩　三温糖　スキムミルク　生クリーム　じゃがいも　トマトケチャップ	玉葱　にんにく　生姜　人参　乾燥わかめ　ねぎ　トマト缶　コーン缶	523	21.8	14	344	2.5
26	木	鯖　卵　かつお節　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　サラダ油　いちごフルーチェ　リッツクラッカー	生姜　にんにく　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　えのき　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　果物	603	26.4	24.1	306	2.3
27	金	合挽き肉　ツナ缶　卵　シラス　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　ごま油　片栗粉　薄力粉　パン粉　トマトケチャップ　ウスターソース	玉葱　人参　ｺｰﾝ缶　果物　ﾊﾟｾﾘ　胡瓜　トマト　しめじ　ニラ　もずく	610	31.3	13.7	323	2.1
28	土	鮭フレーク　ｼﾗｽ　デリカウインナー　絹ごし豆腐　みそ　豆乳	精白米　ハッシュポテト　りんごカルゲン	ねぎ　もずく　胡瓜　えのき　人参　玉葱　　にんにく　果物	456	19.3	9.5	83	2.6
29	日								
30	月	豚挽肉　鶏挽肉　ｳｽﾞﾗ卵　ベーコン　シラス　ピザ用チーズ　ＥＭ牛乳	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　ﾐﾆﾄﾏﾄ　キャベツ　玉葱　パセリ	467	18.4	12.7	170	2.6

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

食育だより9月号

９月に入りましが、まだまだ日中は真夏の太陽がギラギラと照り付ける日が続き熱中症が心配な季節です。この夏ご家庭ではどう過ごされましたか？「海行ってきたよ～！」「プールに行った！」など夏を満喫した子ども達はちょっぴりお兄ちゃん、お姉ちゃんになったのではないでしょうか！！

９月に入り秋分の日を迎えますが、季節は「秋」とはいえ、沖縄がまだまだ熱波は続きます。今月からは発表会の練習も始まりますので、睡眠、食事をしっかりとって登園しましょう！

お食事の様子紹介コーナー！ ちゅうりっぷ組

お食事の様子紹介コーナー第２弾は１歳児ちゅうりっぷ組さん！手づかみ食べから食具を使って食べるようになるこの時期、初めはうまくいかず、こぼしながら食べますが、その様子を見守りながら食事をしているちゅうりっぷ組さん。お肉や魚の咀嚼が苦手な子が多い中、食材を小さくしてみたり、少量ずつ口に入れて「かみかみごっくん♪」と声掛けしながら咀嚼の促しを行っています。すると「せんせい、たべた！」と嬉しそうにお話をしてくれるようになっています！
家庭でも食べこぼしが多くなるかもしれませんが、「食べさせてもらう」から「自分で食べる」自立に向けた時期ですので、「おいしいね～」と側で見守りながら一緒に食事を楽しんで下さいね！！
☆次回は２歳児たんぽぽ組さんの食事の様子を紹介しますのでお楽しみに！！

ちゅうりっぷ組さん、畑で採れたオクラを使ってクッキングしたり、バナナでチョコバナナ作りなど様々なクッキングも楽しんでいますよ！

スイカ割り大会をしました！たんぽぽ、ゆりとチャレンジしても割れず、さくら組のこうせいくん、きさきさん、ひまわり組のとうまさんが見事割ることができました！