2021年 2月
 予定献立表
 うるま市役所/つくしんぼ保育園

_2021年 2月		<b>予定献立表</b>		うるま市役所/つくしんぼ保育園	
月	火	水	木	金	土
1	2 <節分の日メニュー>	3	4	5	6
M豆ご飯 ちむしんじ 人参しりしりー 果物	鬼さんカレー ブロッコリーサラダ 鬼オンスープ 果物	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 大根の鶏肉炒め はんぺんの清まし汁 果物	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き ピーマンの細切り炒め そうめん汁 果物	食パン 魚の黄金焼き キャベツサラダ ホワイトシチュー 果物	胚芽ご飯 豚肉生姜焼き 大根の梅肉和え じゃがいもの味噌汁 果物
じゃこトースト EM牛乳	節分豆 ぽーぽー	ポンデケージョ EM牛乳	たかはしもち	ピザポテト	肉まん ココア豆乳
8	9	10	11	12	13
タコライス とうもろこし 野菜スープ ーロゼリー	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁 果物	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き きんびら炒め きのこスープ 果物	建国記念日	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	胚芽ご飯 照り焼きチキン もずく和え 豆腐の味噌汁 果物
きなこトースト EM牛乳	くずもち	プリン リッツサンド		鮭おにぎり	園内研修
15	16	17	18	19	20
 切干し大根サラダ ゆし豆腐 果物	<ul><li>胚芽ご飯</li><li>魚の西京焼き</li><li>拌三絲</li><li>玉葱の味噌汁</li><li>果物</li></ul>	ハヤシライス キャベツのおかか和え かき卵汁 果物	胚芽ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのコーン炒め コーンポタージュスープ 果物	沖縄そば   白和えサラダ   固形ヨーグルト	
カルシウムパン 豆乳	アガラサー EM牛乳	誕生日ケーキ (パウンドケーキ) ぶどうジュース	もずくひらやーちー	じゅーしーおにぎり	アメリカンドッグ カルゲン
22	23	24	25	26	27
胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 大根サラダ わかめスープ 果物	天皇誕生日	胚芽ご飯 魚の照り焼き 野菜炒め 麩とわかめの味噌汁 果物	胚芽ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ヒジキとモヤシのサラダ 豆苗スープ 果物	おわかれ遠足 (おべんとう)	鮭じゃこご飯 スティック胡瓜 キャベツの味噌汁 果物
ふむふむ 豆乳	***	おかずパン EM牛乳	スコーン EM牛乳	おいもスティック 豆乳	ハッシュポテト 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 2月

	n33		材料と体内での主なはたらき	
日付	曜	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	月	ひきわり納豆 豚レバー 豚肩ロース 卵 しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 油 食バン じゃがいも マヨネーズ 	のり佃煮 ニンニク 人参 玉ねぎ 果物
2	火	親ひき肉 大豆	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 片栗粉 油 とんがりコーン	人参 玉葱 りんご ブロッコリー ]-ン キャベツ パセリ レーズン   果物
3	水	鯖 鶏もも肉 卵 はんべん 枝豆 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 ポンデケージョミックス	生姜 こんにゃく 人参 干椎茸 大根 ねぎ 果物
4	木	鶏旺肉 豚肩ロース きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 そうめん(乾) さつまいも 麦粉 もち粉 粉黒糖	
5	金	ホキ 鶏モモ正肉 普通牛乳 ピザ用チーズ	食パン オリーブオイル ハッシュポテト	キャベツ 胡瓜 人参 じゃがいも 玉ねぎ 果物
6	土	豚肩ロース ココア豆乳 みそ	精白米 本みりん 油 三温糖 肉まん	玉葱 生姜 大根 胡瓜 ねぎ
7	$\Box$			
8	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン きな粉 EM牛乳	精白米 油 食パン 有塩バター 三温糖	玉ねぎ レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセ リ
9	火	鶏モモ正肉 ポーク きな粉 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 緑豆春雨 ごま油 いもくず タピオカ 粉黒糖 三温糖	もやし 胡瓜 人参 大根 わかめ 果物
10	水	ホキ 豚肩ロース クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 リッツク ラッカー	すりごま ごぼう こんにゃく 椎茸 ニラ 玉ねぎ 人参 エ リンギプリン イチゴジャム 果物
11	木			
12	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパッゲティー(乾) 精白米 オリーブオイル マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー カボチャ コーン 果物
13	土	鶏旺肉 絹ごし豆腐	精白米 本みりん 油	生姜   もずく 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
14	$\Box$			
15	月	豚挽き肉 ツナ ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 食パン 三温糖	もずく ピーマン コーン 人参 切り干し大根 胡瓜 ねぎ 果物
16	火	鮭 みそ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 ちんぴんミックス	もやし 胡瓜 玉葱 えのき ねぎ 果物
17	水	牛肩ロース 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 無塩バター	玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ マッシュルーム 胡瓜 ね  ぎ 果物
18	木	合挽肉 卵 ウインナー 普通牛乳 ツナ	油 パン粉 三温糖 薄力粉 コーンポタージュの素	玉ねぎ   ブロッコリー   人参   コーン   もずく   二ラ   果物
19	金	三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツサ缶 固形ヨーヴルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 しめじ
20	土	ツナ 沖縄豆腐 ポーク	精白米 ごま油 三温糖 油 アメリカンドッグ	人参 干椎茸 しめじ 人参 ねぎ キャバツ 玉ねぎ ニラ カル ゲン アーサ(乾) ねぎ 果物
21				
22	月	沖縄豆腐 豚挽肉 が缶 卵 スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 三温糖 胡麻 麩	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 大根 わかめ えのき 胡 瓜 果物
23	火			
24	水	赤魚 ベーコン EM牛乳 デリカウィンナー ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 おつ ゆ麩 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 生しいたけ 乾燥わかめ ねぎ 果物
25	木	鶏手羽元 ベーコン 卵 EM牛乳	ごま油 全粒粉 薄力粉 無塩バター	干しひじき もやし 胡瓜 人参 豆苗 しめじ 果物
26	金	豆乳	おいもスティック	
27	土	鮭 タラス 油揚げ	精白米 三温糖 ハッシュポテト	ねぎ 胡瓜 キャベツ 果物 リンゴカルゲン
28				
		·	+	• · · · • · · · · · · · · · · · · · · ·

☆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。