2021年 4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 鶏の塩こうじ焼 ヒジキとモヤシサラダ 花麩のお吸い物 果物 おかずパン りんごジュース	2 スパゲティミートソース 温野菜サラダ オニオンスープ 果物 鮭おにぎり	3 胚芽ご飯 麩チャンプルー 胡瓜スティック アーサ汁 果物 おいもスティック カルゲン
5 納豆ご飯 切干しいりちー イナムドゥチ 果物 じゃこトースト ＥＭ牛乳	6 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き 人参しりしりー 豆腐の清まし汁 果物 ピザポテト	7 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ なめこの味噌汁 果物 ポンデケージョ ＥＭ牛乳	8 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け 春野菜炒め そうめん汁 果物 プリン リッツサンド	9 食パン 魚のコーンクリーム焼き 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)	10 胚芽ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 園内研修
12 タコライス とうもろこし 野菜スープ ーロゼリー カルシウムパン 豆乳	13 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー 豆苗スープ 果物 くずもち	14 胚芽ご飯 ハンバーグ 青菜ごま和え 大根の味噌汁 果物 スコーン ＥＭ牛乳	15 胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き ピーマンの細切り炒め もずく汁 果物 フルーツ白玉	16 カレーライス 胡瓜とわかめの和え物 かき卵汁 ーロチーズ さつまいもソフトクッキー ＥＭ牛乳	17 胚芽ご飯 豚生姜焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 豆腐とニラの清し汁 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
19 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	20 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 大根の鶏肉炒め 豆腐の味噌汁 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	21 おべんとう お誕生日ケーキ （チーズケーキ） オレンジジュース	22 胚芽ご飯 魚の照り焼き ひじき炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 フルーチェ	23 沖縄そば 白和サラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	24 鮭じゃこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え キャベツの味噌汁 果物 ハッシュポテト りんごカルゲン
26 もずく丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物 ふむふむ 豆乳	27 胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き きんぴら炒め 麩の清まし汁 果物 ココア蒸しパン ＥＭ牛乳	28 胚芽ご飯 松風焼 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁 果物 たかはしもち	29 昭和の日	30 こいのぼりハヤシ スティック胡瓜 プチトマト コンソメスープ 果物 もずくひらやーち	

※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 4月

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	木	普通牛乳　鶏ﾓﾓ肉　ﾂﾅ缶	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　オリーブ油　花麩 ホットケーキミックス	もやし　胡瓜　人参　えのき　とろろ昆布　ひじき　ねぎ　果物
2	金	合挽肉　ﾂﾅ缶　鮭	スパゲッティ(乾)　無塩バター　オリーブ油　三温糖　片栗粉　精白米　油　マヨネーズ	玉葱　人参　ﾄﾏﾄ　にんにく　ブロッコリー　ｺｰﾝ　カリフラワー　胡瓜　しめじ　ねぎ　果物
3	土	卵　ポーク　絹ごし豆腐	精白米　麩　三温糖　おいもスティック	キャベツ　人参　ニラ　玉ねぎ　アーサ　ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　果物　カルゲン
4	日			
5	月	ひきわり納豆　豚肩ロース　かまぼこ　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳　かまぼこ	胚芽米　もちきび　米粒麦　みりん　食パン　マヨネーズ　油	のり佃煮　切り干し大根　人参　干しシイタケ　こんにゃくb　ニラ　ねぎ　果物
6	火	鶏モモ正肉　卵　絹ごし豆腐　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　みりん　三温糖　ハッシュポテト　油	人参　ピーマン　玉ねぎ　わかめ　ねぎ　パセリ　果物
7	水	赤魚　プロセスチーズ　油揚げ　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　三温糖　片栗粉　じゃがいも　ボンデQミックス	胡瓜　人参　コーン　玉葱　なめこ　ねぎ　果物
8	木	鶏モモ正肉　ベーコン　プリン　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　そうめん　リッツクラッカー　油　三温糖	キャベツ　ゆでたけのこ　人参　生しいたけ　ゆでたけのこ　しめじ　ねぎ　イチゴジャム　果物
9	金	ホキ　ピザ用チーズ　鶏モモ正肉　普通牛乳　ツナ缶　味噌	食パン　薄力粉　油　オリーブオイル　三温糖　じゃがいも　精白米	キャベツ　胡瓜　人参　ｺｰﾝ　玉葱　人参　クリームコーン　焼きのり　果物
10	土	鶏ﾓﾓ肉　ロースハム　ココア豆乳	精白米　本みりん　油　片栗粉　三温糖　マカロニ　マヨネーズ　肉まん	生姜　ニンニク　レタス　人参　胡瓜　コーン　とろろ昆布　ねぎ　果物
11	日			
12	月	合挽肉　プロセスチーズ　ベーコン　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　油　とうもろこし　三温糖　食パン	レタス　トマト　パセリ　人参　玉葱　果物
13	火	鮭　みそ　チキアギ-　ﾍﾞｰｺﾝ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　油　芋くず　タピオカ粉　三温糖　黒砂糖粉	生姜　刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ﾆﾗ　トウミョウ　しめじ　果物
14	水	合挽肉　卵　ポーク　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　　三温糖　炒り胡麻　ごま油　パン粉　薄力粉　無塩バター	にんにく　小松菜　人参　胡瓜　玉ねぎ　大根　わかめ　果物
15	木	鶏モモ正肉　豚肩ロース　ちくわ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　みりん　片栗粉　白玉粉	ピーマン　人参　もやし　たけのこ　もずく　ねぎ　しょうが　バナナ　りんご　みかん缶　フルーツカクテル　果物
16	金	普通牛乳　豚肩ロース　しらす　卵　スキムミルク　EM牛乳　一口チーズ	精白米　じゃがいも　片栗粉　無塩バター　三温糖　さつまいも	人参　玉ねぎ　胡瓜　わかめ　トマト　ねぎ　果物
17	土	豚肩ﾛｰｽ　削り節　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　アメリカンドッグ	玉ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　ニラ　果物　野菜ジュース
18	日			
19	月	沖縄豆腐　豚挽き肉　ツナ缶　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　食パン　有塩バター	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物
20	火	鯖　鶏モモ正肉　むき枝豆　絹ごし豆腐　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　三温糖　ちんびんミックス	生姜　ニンニク　大根　人参　干しシイタケ　わかめ　こんにゃく　人参　干椎茸　大根　ねぎ　果物
21	水	普通牛乳　卵　クリームチーズ	薄力粉　三温糖	ﾚﾓﾝ汁　幼児オレンジ
22	木	赤魚　油揚げ　大豆水煮　油揚げ　普通牛乳 チキアギ	胚芽米　もちきび　米粒麦　みりん　油	しょうが　干ひじき　キャベツ　人参　しらたき　干しシイタケ　ニラ　小松菜　イチゴフルーチェ　果物
23	金	三枚肉　かまぼこ　豚ガラ　かつお節　沖縄豆腐　ツナ缶　固形ヨーグルト	沖縄そば麺　みりん　三温糖　精白米	人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干しシイタケ　しめじ
24	土	鮭　しらす　デリカウィンナー　ちくわ	精白米　三温糖　ハッシュポテト	ねぎ　もずく　胡瓜　キャベツ　リンゴカルゲン　果物
25	日			
26	月	豚挽き肉　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	もずく　ピーマン　人参　切り干し大根　胡瓜　　ねぎ　果物　プルーン
27	火	ホキ　豚肩ロース　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　マヨネーズ　みりん　ごま油　薄力粉　ココア粉　おつゆ麩	ごぼう　こんにゃく　人参　干しシイタケ　ニラ　えのき　ねぎ　果物
28	水	鶏ひき肉　木綿豆腐　ツナ缶　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉　三温糖　さつまいも　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	春雨　玉ねぎ　もやし　胡瓜　人参　えのき　わかめ　ねぎ　果物
29	木			
30	金	牛肩ロース　ちくわ　ツナ缶　ベーコン　卵	精白米　薄力粉	玉ねぎ　人参　エリンギ　胡瓜　ミニトマト　キャベツ　セロリ　もずく　ニラ　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。

食育だより

入園、進級おめでとうございます！新年度がスタートし、子ども達は新しい環境の中で不安と緊張もあるかと思いますが、給食の時間になると口を大きくあけ、美味しそうに食材を食べる子ども達です。安心して食事をする雰囲気は、「心のよりどころ」となる場です。

「保育園での食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちに繋がるように食育を通して進めていきたいと思います。また、前年度はコロナの影響でクッキング保育が全く行えませんでした。今年はコロナの様子を伺いながらできる範囲で進めていきたいと思います。家庭の方でも食事作りのお手伝いなど親子で楽しんでみて下さいね！

☆おねがい☆

☆朝ご飯はしっかり食べて登園しましょう。

☆また、朝ご飯の持ち込みはご遠慮下さい。食物アレルギーを持っている子もおり、誤食の原因になるますので、ご理解ご協力宜しくお願いします。

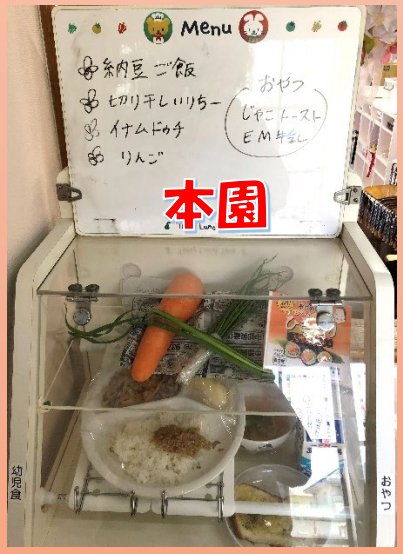
☆お休みの連絡について・・・

保育園をお休みする際は、朝 9 時までにご連絡下さい。特にアレルギーを持っている子や離乳食がスタートしたお子さまは必ずご連絡お願いします。

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1 回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

給食の展示コーナー



本園、分園それぞれ毎日の給食を玄関に展示しています。本園は調理の際に使われた食材（主に野菜）も一緒に展示していますので、降園の際にでもお子さんと今日の昼食についてお話ししてみて下さいね！

☆幼児食は 3 歳以上児の定量です