2021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
		1 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き ごま和え（小松菜） 豆腐の清まし汁 果物 プリン リッツサンド	2 胚芽ご飯 西京焼き ピーマン炒め なめこの味噌汁 果物 さつまいもソフトクッキー ＥＭ牛乳	3 ミートスパゲティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 鮭おにぎり	4 胚芽ご飯 キャベツの豚肉炒め スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
6 納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物 きなこトースト EM牛乳	7 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 豆苗スープ 果物 くずもち	8 胚芽ご飯 松風焼 トマトとわかめのサラダ 冬瓜の味噌汁 果物 ココア蒸しパン ＥＭ牛乳	9 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き くーぶいりちー そうめん汁 果物 フルーチェ リッツクラッカー	10 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	11 おべんとう
13 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 カルシウムパン 豆乳	14 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き ひじきとモヤシサラダ 小松菜の味噌汁 果物 ポーポー ＥＭ牛乳	15 おべんとう お誕生日ケーキ （チーズケーキ） ぶどうジュース	16 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 麩とわかめの味噌汁 アイスクリーム ピザポテト	17 食パン ハンバーグ ポテトサラダ きのこスープ 果物 フルーツポンチ	18 焼きそば 大根の梅肉和え アーサ汁 果物 おいもスティック 野菜ジュース
20 敬老の日 	21 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	22 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 小松菜炒め オニオンスープ 果物 たかはしもち	23 秋分の日	24 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 もずくひらやーちー	25 胚芽ご飯 オクラのおかか和え 豆腐チャンプルー じゃがいもの味噌汁 果物 ハッシュポテト りんごカルゲン
27 キッズビビンバ もずく汁 固形ヨーグルト ふむふむ 豆乳	28 胚芽ご飯 魚の有馬焼き ごまじゃこサラダ 大根の味噌汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	29 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き きんぴら炒め えのきともやしスープ 果物 アガラサー カルゲン	30 カレーライス キャベツサラダ 卵スープ 果物 スコーン 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。

2021年 9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	水	鶏モモ正肉　絹ごし豆腐　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　ごま油　リッツクラッカー　プリン	小松菜　人参　胡瓜　わかめ　ねぎ　果物
2	木	鮭　米味噌　豚肩ロース　油揚げ　スキムミルク　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　油　さつまいも　薄力粉　無塩バター	ピーマン　人参　もやし　タケノコ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
3	金	合挽肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティー麺　マヨネーズ　片栗粉　精白米　オリーブオイル	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　コーン　青菜ふりかけ　果物
4	土	豚肩ロース　卵　普通牛乳　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ホットケーキ粉　三温糖　油	ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　人参　ピーマン　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　果物
5	日			
6	月	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ　卵　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　油　食パン　無塩バター　三温糖	のり佃煮　ニンニク　人参　ピーマン　玉ねぎ　ねぎ　果物
7	火	赤魚　油揚げ　大豆水煮　ベーコン　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　片栗粉　三温糖　本みりん　芋くず　タピオカ　黒砂糖粉	玉ねぎ　ヒジキ　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　豆苗　しめじ　果物
8	水	鶏挽肉　沖縄豆腐　しらす　ポーク　EM牛乳　普通牛乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　パン粉　三温糖　薄力粉　ココア粉	玉ねぎ　胡瓜　わかめ　トマト　冬瓜　人参　ねぎ　果物
9	木	鶏モモ正肉　チキアギ　　普通牛乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　本みりん　三温糖　そうめん　イチゴフルーチェ　リッツクラッカー	刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　しめじ　ねぎ　果物
10	金	三枚肉　かまぼこ　豚ガラ　沖縄豆腐　ツナ缶　固形ヨーグルト	沖縄そば麺　本みりん　精白米	人参　玉ねぎ　ねぎ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ
11	土	ツナ缶　デリカウィンナー	精白米　本みりん　三温糖　おつゆ麸	しめじ　干し椎茸　マイタケ　人参　もずく　胡瓜　えのき　わかめ　ねぎ　果物
12	日			
13	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　サラダ油　食パン　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　果物
14	火	杵　ツナ缶　油揚げ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　マヨネーズ　本みりん　三温糖　ちんぴんミックス　油	干ヒジキ　もやし　胡瓜　人参　小松菜　果物
15	水	クリームチーズ　卵　生クリーム	三陰陽　薄力粉	ぶどうジュース
16	木	鯖　ポーク　卵　アイスクリーム　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　おつゆ麸	ゴーヤー　玉ねぎ　人参　もやし　えのき　ねぎ　果物
17	金	合挽肉　卵　プロセスチーズ　ベーコン	食パン　油　じゃがいも　マヨネーズ	玉ねぎ　人参　胡瓜　コーン　しめじ　バナナ　リンゴ　フルーツカクテル
18	土	デリカウィンナー　絹ごし豆腐	ゆで中華麺　おいもスティック　油	人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　大根　胡瓜　アーサ　ねぎ　野菜ジュース
19	日			
20	月			
21	火	豚挽き肉　ツナ缶　ゆし豆腐　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　油　三温糖　食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	もずく　ピーマン　コーン　人参　緑豆春雨　もやし　胡瓜　ねぎ　果物
22	水	鶏モモ正肉　ツナ缶　ベーコン　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　サラダ油　片栗粉　さつまいも　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	玉ねぎ　人参　ニンニク　生姜　小松菜　キャベツ　もやし　しめじ　パセリ　果物
23	木			
24	金	沖縄豆腐　豚挽肉　久米島味噌　ツナ缶　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　三温糖　薄力粉　油	長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　大根　胡瓜　えのき　もずく　人参　コーン　ねぎ
25	土	削り節　沖縄豆腐　ポーク	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　ハッシュポテト	オクラ　キャベツ　玉ねぎ　人参　ニラ　ねぎ　果物
26	日			
27	月	豚合挽　鶏合挽　うずら卵　ちくわ　固形ヨーグルト　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　油　三温糖　三温糖　麸	長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　もずく　ねぎ
28	火	鯖　久米島味噌　ポーク　しらす　デリカウィナー　EM牛乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　油　ごま油　ホットケーキ粉	生姜　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　胡瓜　大根　わかめ　ねぎ　パセリ　果物
29	水	鶏ﾋﾚ肉　豚肩ロース　ちくわ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　本みりん　三温糖　ちんぴんミックス　油	しらたき　ごぼう　人参　ニラ　えのき　もやし　果物　カルゲン
30	木	豚肩ロース　卵　EM牛乳	精白米　じゃがいも　片栗粉　薄力粉　三温糖　無塩バター　オリーブオイル	人参　玉ねぎ　コーン　キャベツ　胡瓜　わかめ　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。

残暑お見舞い申しあげます

まだまだ暑い日が続きますが、
暦の上では9月に入り秋分の日
を迎えます。
コロナ化の中、今年は思うように
夏を満喫できない日々を過ごし
たご家庭が多かったことと思います。
保育園では夏野菜が収穫の時を迎え、上に掲載
した写真は分園の畑で育ったゴーヤーです。
職員が素揚げして分園のお友達は試食を行いました！！

きっずノートに本日の食事掲載してます！

8月より導入したきっずノート、写真などの掲載もあり、子ども達の園での姿を御覧いただけていることと思います。きっずノートには【本日の食事】のアイコンもあり、タップすると本日の食事の写真と献立が掲載されています。さらに写真をタップすると食事が拡大して見られますので、ご活用下さい。