2021年 10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 魚の甘酢あんかけ マセドアンサラダ きのこの清まし汁 果物 ピザポテト	2 ウインナーのケチャップ煮 大根の梅肉和え 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
4 納豆ご飯 切干大根サラダ イナムドゥチ 果物 じゃこトースト EM牛乳	5 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き 大根の鶏肉炒め きのこスープ 果物 ぽーぽー EM牛乳	6 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き ひじきともやしサラダ 冬瓜の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	7 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンの細切り炒め 麩の清まし汁 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	8 ミートスパゲティー 温野菜サラダ 卵スープ 果物 鮭のおにぎり	9 胚芽ご飯 チキンの照り焼き ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布汁 果物 園内研修
11 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	12 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め 豆腐の清まし汁 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳	13 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 かぼちゃサラダ 豆苗スープ 果物 フルーツポンチ	14 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 人参しりしりー なめこの味噌汁 果物 アガラサー EM牛乳	15 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	16 胚芽ご飯 麩チャンプルー オクラのおかか和え わかめの味噌汁 果物 おいもスティック カルゲン
18 もずく丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 きなこトースト EM牛乳	19 胚芽ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き トマトと胡瓜の和え物 麩とわかめの味噌汁 果物 くずもち	20 おべんとう バナナケーキ りんごジュース	21 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き きんぴら炒め 豆腐の味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	22 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）	23 焼きそば スティック胡瓜 アーサ汁 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
25 カレーライス ブロッコリーサラダ かき卵汁 果物 ふむふむ 豆乳	26 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き 小松菜炒め 麩の味噌汁 果物 フルーチェ リッツクラッカー	27 胚芽ご飯 松風焼 ごまじゃこサラダ そうめん汁 固形ヨーグルト たかはしもち	28 胚芽ご飯 魚の有馬焼き くーぶいりちー 大根の味噌汁 おかずパン EM牛乳	29 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根のサラダ わかめスープ 果物 かぼちゃのポン・デ・ドーナツ EM牛乳	30 ハヤシライス 小松菜のごま和え とろろ昆布 果物 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 10月

公立保育所

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	金	赤魚　プロセスチーズ　ピザ用チーズ ピザ用チーズ	精白米　薄力粉　片栗粉　パン粉　油　じゃがいも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ハッシュポテト　ピザ用ソース	にんにく　胡瓜　人参　ｺｰﾝ缶　えのき　しめじ　玉葱　パセリ　ねぎ
2	土	ツナ缶　デリカウインナー　油揚げ　麦味噌　ココア豆乳	精白米　本みりん　油　アメリカンドッグ　白ごま	しめじ　干椎茸　まいたけ　人参　大根　ねぎ　小松菜　山海節（梅）果物
3	日			
4	月	挽きわり納豆　ツナ缶　シラス　豚肩ロース　かまぼこ　イナムドゥチ味噌　ピザ用チーズ　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　白ごま　食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　油	のり佃煮　切干し大根　にんにく　胡瓜　人参　ねぎ　こんにゃく　果物
5	火	ﾊﾑ　ピザ用チーズ　鶏モモ肉　ベーコン　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　三温糖　本みりん　ちんびんミックス	コーンクリーム缶　パセリ　大根　人参　こんにゃく　むき枝豆　干椎茸　玉葱　しめじ　果物
6	水	鶏モモ肉　ツナ缶　ポーク缶　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　すり胡麻　本みりん　三温糖　油　　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	干しひじき　もやし　胡瓜　冬瓜　　人参　乾燥わかめ　ねぎ
7	木	鯖　豚モモ肉　普通牛乳　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　おつゆ麸　オイスターソース　　油　三温糖　ココア粉	生姜　ピーマン　人参　もやし　たけのこ　えのき　乾燥わかめ　ねぎ果物
8	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　卵　鮭フレーク	スパゲッティ　油　オリーブ油　三温糖　本みりん　マヨネーズ　ケチャップ	玉葱　人参　トマト　にんにく　ブロッコリー　カリーフラワー　西洋南瓜　乾燥わかめ　ねぎ　果物
9	土	鶏モモ肉	精白米　　本みりん　三温糖　片栗粉	ねぎ　生姜　ブロッコリー　キャベツ　とろろ昆布　ねぎ　果物
10	日			
11	月	合挽き肉　プロセスチーズ　ベーコン　スキムミルク　豆乳	精白米　白ごま　三温糖　ケチャップ　食パン　生クリーム	レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　玉ねぎ　人参　パセリ　果物
12	火	鮭　油揚げ　大豆水煮　絹ごし豆腐　スキムミルク　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　さつまいも　薄力粉　無塩バター　普通牛乳	生姜　ひじき　キャベツ　人参　しらたき　干椎茸　ニラ　乾燥わかめ　ねぎ　果物
13	水	鶏モモ肉　ロースハム　ベーコン	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉　三温糖　マカロニ　マヨネーズ	玉葱　人参　ホールトマト　にんにく　生姜　西洋南瓜　胡瓜　豆苗　しめじ　バナナりんご　みかん缶　フルーツカクテル缶
14	木	ホキ　卵　絹ごし豆腐　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　すり胡麻　三温糖　片栗粉　油　ちんびんミックス	人参　ピーマン　玉葱　　なめこ　乾燥わかめ　ねぎ　果物
15	金	三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ツナ缶　固形ヨーグルト	沖縄そば　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　薄力粉　本みりん　油　ごま油　三温糖　　精白米	玉葱　人参　胡瓜　小松菜　干ひじき　しめじ　ねぎ
16	土	卵　ポーク缶　味噌　カルゲン	精白米　本みりん　油　おいもステック(さつま芋)	キャベツ　人参　玉葱　ニラ　オクラ　乾燥わかめ　ねぎ　果物
17	日			
18	月	豚挽肉　ツナ缶　米味噌　きな粉　ＥＭ牛乳	精白米　油　三温糖　ごま油　春雨　食パン	もずく　ピーマン　コーン缶　人参　生姜　もやし　胡瓜　ねぎ　果物
19	火	ホキ　味噌　シラス　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　マヨネーズ　おつゆ麸　いもくず　タピオカ粉　黒砂糖粉　三温糖	胡瓜　乾燥わかめ　トマト　えのき　ねぎ　果物
20	水	卵　普通牛乳	薄力粉　三温糖　無塩バター	バナナ　幼児りんごジュース
21	木	鶏モモ肉　味噌　豚肩ロース　絹ごし豆腐　卵　ＥＭ牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　三温糖　無塩バター	しらたき　ゴボウ　人参　ニラ　乾燥わかめ　ねぎ
22	金	合挽き肉　卵　鶏モモ肉　普通牛乳　ツナ缶	食パン　パン粉　じゃがいも　シチュールゥ　本みりん　三温糖　精白米　油　トマトケチャップ　ウスターソース	玉葱　キャベツ　胡瓜　人参　胡瓜　コーン缶　胡瓜　焼きのり　果物
23	土	デリカウインナー　絹ごし豆腐　　卵　普通牛乳	ゆで中華麺　焼きそばソース　油　片栗粉　三温糖　ホットケーキ粉	人参　キャベツ　玉葱　ピーマン　胡瓜　アーサ（乾）　ねぎ　野菜ジュース　果物
24	日			
25	月	鶏モモ正肉　プロセスチーズ　卵　デリカウィンナー　ツナ缶　スキムミルク　豆乳	精白米　じゃがいも　三温糖　片栗粉　麸　生クリーム	人参　玉ねぎ　ブロッコリー　コーン　キャベツ　ねぎ　果物
26	火	鶏モモ肉　ツナ缶　味噌　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　本みりん　おつゆ麸　いちごフルーチェ　リッツクラッカー	小松菜　キャベツ　もやし　人参　えのき　ねぎ　果物
27	水	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　味噌　シラス　きな粉　固形ヨーグルト	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉　三温糖　胡麻　炒り胡麻　片栗粉　白ごま　そうめん（乾）　さつま芋　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	玉葱　キャベツ　人参　胡瓜　しめじ　ねぎ　果物
28	木	鯖　チキアギー　ポーク缶　デリカウインナー　ＥＭ牛乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　油　ホットケーキ粉	生姜　にんにく　ねぎ　ﾁｼﾞｹﾞ　刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ﾆﾗ　大根　乾燥わかめ　パセリ　果物
29	金	沖縄豆腐　豚挽肉　ツナ缶　卵	胚芽米　米粒麦　もちきび　　三温糖　　ポン・デQミックス　かぼちゃ粉末	長ネギ　ニラ　人参　にんにく　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物
30	土	牛肩ロース	精白米　三温糖　本みりん　油　炒り胡麻　ハッシュポテト　ハヤシルゥ	玉葱　人参　エリンギ　小松菜　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　　果物
31	日			

☆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。