2021年 11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 納豆ご飯 ひじきとモヤシのサラダ ちむしんじ 果物 きなこトースト EM牛乳	2 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ピーマンの細切炒め きのこスープ 果物 スコーン EM牛乳	3 	4 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー 豆腐の清まし汁 果物 フルーツポンチ	5 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	6 鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 ハッシュポテト カルゲン
8 タコライス とうもろこし（茹で） 野菜スープ 果物 ふむふむ 豆乳	9 胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き きんぴら炒め なめこの味噌汁 果物 くずもち	10 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ そうめん汁 果物 フルーチェ リッツクラッカー	11 胚芽ご飯 魚の甘酢だれ 豆腐のカレーあんかけ 麸の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	12 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	13 胚芽ご飯 照り焼きチキン ごまじゃこサラダ エノキと豆腐のスープ 果物 園内研修
15 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳	16 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根の鶏肉炒め キャベツの味噌汁 果物 たかはしもち	17 おべんとう お誕生日ケーキ （ブラウニー） スポロン	18 胚芽ご飯 魚の照り焼き ひじき炒め 麸とわかめの味噌汁 果物 ポンデケージョ EM牛乳	19 カレーライス ブロッコリーサラダ 卵スープ 果物 ピザポテト	20 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 大根の梅肉和え とろろ昆布汁 アメリカンドッグ 野菜ジュース
22 キッズビビンバ もずく汁 固形ヨーグルト カルシウムパン EM牛乳	23 	24 胚芽ご飯 松風焼き カボチャサラダ 豆苗スープ 果物 もずくひらやーち	25 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き くーぶいりちー 大根の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	26 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）	27 焼きそば スティック胡瓜 アーサ汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
29 もずく丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物 じゃこトースト EM牛乳	30 胚芽ご飯 魚の黄金焼き 小松菜炒め コンソメスープ 果物 アガラサー 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 11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	月	挽きわり納豆　豚ﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ(脂身無)　米味噌　ツナ　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　食パン　じゃがいも　三温糖　無塩バター	のり佃煮　にんにく　玉葱　ねぎ　干しひじき　もやし　人参　胡瓜　果物
2	火	鶏モモ肉　豚モモ肉　ベーコン　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　油　本みりん　油　三温糖　無塩バター　薄力粉	玉ねぎ　人参　カットトマト缶　にんにく　生姜　ピーマン　もやし　たけのこしめじ　果物
3	水			
4	木	鮭　卵　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　　油	生姜　人参　ピーマン　玉ねぎ　ねぎ　バナナ　りんご　みかん缶　フルーツカクテル缶
5	金	合挽き肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティ麺（乾）　　オリーブ油　卵　精白米	玉ねぎ　人参　にんにく　ブロッコリー　カリーフラワー　西洋南瓜　コーン缶　ねぎ
6	土	ツナ缶　豚肩ロース　味噌　沖縄豆腐　油揚げ　ココア豆乳	精白米　油　本みりん　ハッシュポテト	しめじ　干椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　キャベツ　玉ねぎ　小松菜
7	日			
8	月	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　ベーコン　豆乳　スキムミルク	精白米　油　　三温糖　麩　生クリーム	玉葱　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ　果物
9	火	ホキ　豚肩ロース　絹ごし豆腐　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　すり胡麻　油　いもくず粉　タピオカ粉　黒砂糖粉	しらたき　ごぼう　人参　ニラ　なめこ　乾燥わかめ　ねぎ　果物
10	水	鶏モモ肉　プロセスチーズ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　　油　そうめん（乾）じゃがいも　マヨネーズ　いちごフルーチェ　リッツクラッカー	人参　胡瓜　ｺｰﾝ缶　ねぎ
11	木	赤魚　沖縄豆腐　　豚挽肉　味噌　　デリカウインナー　普通牛乳　　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　カレー粉　薄力粉　油　ホットケーキ粉	生姜　いんげん　　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　人参　　玉葱　ねぎ　パセリ
12	金	沖縄豆腐　三枚肉　ツナ缶　　かまぼこ　固形ヨーグルト	沖縄そば麺　本みりん　三温糖	人参　玉葱　胡瓜　小松菜　干椎茸　ねぎ　　果物
13	土	鶏ﾓﾓ肉　ｼﾗｽ　絹ごし豆腐　普通牛乳	精白米　本みりん　油　片栗粉　白ごま　三温糖	生姜　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　胡瓜　えのき　ねぎ　果物
14	日			
15	月	沖縄豆腐　豚挽肉　味噌　ﾂﾅ　スキムミルク　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　オリーブ油　薄力粉　さつまいも	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　大根　胡瓜　　乾燥わかめ　えのき　ねぎ
16	火	合挽肉　卵　豚ﾓﾓ肉　国産大豆	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉　三温糖　じゃがいも　片栗粉　油　片栗粉　薄力粉　有塩バター　すり胡麻	玉葱　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　ｺｰﾝ缶　ﾊﾟｾﾘ　ﾊﾞﾅﾅ
17	水	ｷﾝｸﾞ　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　ﾛｰｽﾊﾑ　絹ごし豆腐　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　オリーブ油　パン粉　マカロニ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　人参ロールパン	西洋南瓜　胡瓜　ねぎ　しめじ　ﾌﾞﾙｰﾝ
18	木	ｽｷﾑﾐﾙｸ　卵　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ボンデQミックス　おつゆ麩　薄力粉　三温糖　無塩バター	干ひじき　人参　ニラ　キャベツ　乾燥わかめ
19	金	鶏モモ肉　ツナ缶　卵　ピザ用チーズ	精白米　三温糖　じゃがいも　カレールゥ　薄力粉　ハッシュポテト	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　胡瓜　キャベツ　ニラ
20	土	豚肩ロース　ツナ缶　デリカウインナー	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　炒り胡麻　三温糖　アメリカンドッグ	しめじ　まいたけ　干椎茸　人参　胡瓜　大根　ねぎ　とろろ昆布　果物　野菜ジュース
21	日			
22	月	豚挽肉　鶏挽肉　うずら卵　　固形ヨーグルト　スキムミルク　EM牛乳	精白米　食パン　白ごま　三温糖　生ｸﾘｰﾑ　片栗粉	もずく　小松菜　人参　コーン缶
23	火			
24	水	鶏挽肉　木綿豆腐　味噌　ロースハム　ベーコン　ツナ缶　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　パン粉　胡麻　マカロニ　マヨネーズ　薄力粉	人参　ねぎ　西洋南瓜　胡瓜　豆苗　しめじ　果物　ニラ
25	木	鶏ﾓﾓ肉　味噌　チキアギー　ポーク缶　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　本みりん　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　大根　ねぎ　果物
26	金	合挽き肉　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　三温糖	ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ缶　胡瓜　人参　玉葱　焼きのり
27	土	デリカウインナー　絹ごし豆腐　卵　普通牛乳　カルゲン	ゆで中華麺　三温糖　油　焼きそばソース　ホットケーキ粉	人参　キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　胡瓜　アーサ（乾）ねぎ　果物
28	日			
29	月	鶏挽肉　ツナ缶　ゆし豆腐　シラス　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　食パン　マヨネーズ　　本みりん　片栗粉　油　オリーブ油　片栗粉　炒り胡麻　三温糖	生姜　コーン缶　人参　ピーマン　切り干し大根　　胡瓜　ネギ　もずく　果物
30	火	ホキ　ピザ用チーズ　ツナ缶　ベーコン　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ちんぴんミックス	クリーンコーン缶　パセリ　小松菜　キャベツ　もやし　人参　玉ねぎ　セロリ　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 11月号

太陽の日差しも和らぎ、朝夕は肌寒くなり秋の訪れを感じる季節になりました。秋と言えば「食欲の秋」ですね。秋ならではの食材を積極的に食べていきましょう。また、11月からは運動会練習が始まります。朝ご飯をしっかり食べ子ども達が元気よく練習に参加できるようご協力宜しくお願いします。

ももぐみのお友達、愛情たっぷりお弁当タイム！

10 月で全員が離乳食から切り替わりお母さんの愛情たっぷりのお弁当になりました！！今回のお弁当会は全員揃っていませんが手掴みで夢中で食べている表情が可愛らしいですね！！

令和3年度　園、各クラスの食育目標をお知らせします（10 月～12月）

園の食育目標	・感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅢ期 10 月～12 月の目標を記載しています。	
5 歳児　ひまわり組	・正しいマナーを身につける。できるだけ多くの種類の食物をとり楽しんで食事をする。
4 歳児　さくら組	・収穫した野菜を使って調理活動を楽しみ、食への関心を深める。
3 歳児　ゆり組	・様々な食品を進んで食べる。　・行事食に興味を持つ。
2 歳児　たんぽぽ組	・苦手な物も頑張って食べる。
1 歳児ちゅうりっぷ組	・苦手な物や皿に残った物も頑張って集めて食べようとする。
0 歳児　もも組 （月齢別の食育目標となっています）	（1歳～1歳3ヵ月未満）・様子を見て2回食に移行する。よく噛んで食べるように促す。（租借運動、一口の量がわかる） （1歳3ヵ月～2歳未満）・手掴みや、指でつまんで自分で食べようとする。保育者や友達と一緒に楽しい雰囲気の中で食べる。