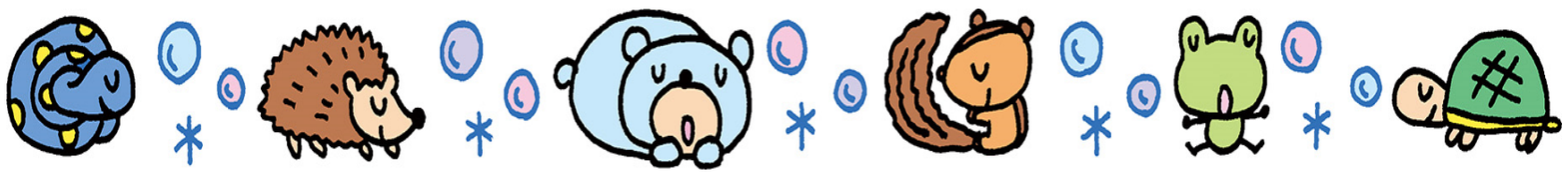
2021年 12月

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 鶏モモ肉のさっぱり煮 ごまじゃこサラダ そうめん汁 果物 ポンデケージョ EM牛乳	2 胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き 大根の鶏肉炒め なめこの味噌汁 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	3 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 鮭おにぎり	4 五目ご飯 麩ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 おいもステック カルゲン
6 胚芽ご飯 豆腐の肉みそあんかけ トマトと胡瓜の和え物 きのこスープ 果物 ふむふむ 豆乳	7 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め 豆苗スープ 果物 スコーン EM牛乳	8 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 果物 ピザポテト	9 胚芽ご飯 魚の有馬焼き ピーマンの細切り炒め 豆腐の清まし汁 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳	10 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト くふぁじゅーしー むぎちゃ	11 ハヤシライス 大根の梅肉和え とろろ昆布 果物 園内研修
13 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 きなこトースト EM牛乳	14 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ きゃべつ炒め 大根の味噌汁 果物 くずもち	15 おべんとう お誕生日ケーキ （チーズケーキ） りんごジュース	16 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き きんぴら炒め 豆腐とわかめの味噌汁 果物 もずくひらやーちー	17 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 ツナみそおにぎり	18 胚芽ご飯 豚生姜焼き ブロッコリーサラダ きのこのすまし汁 果物 ハッシュポテト ココア豆乳
20 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	21 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしりー もずく汁 固形ヨーグルト たかはしもち	22 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ひじきとモヤシサラダ ゆし豆腐 果物 おかずパン EM牛乳	23 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き くーぶいりちー 麩の清まし汁 果物 アガラサー EM牛乳	24 ふりかけご飯 ローストチキン マセドアンサラダ コーンポタージュ 果物 クリスマスケーキ （カップケーキ） ぶどうジュース	25 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 アーサ汁 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン
27 納豆ご飯 小松菜炒め 豚汁 果物 カルシウムパン 豆乳	28 もずく丼 大根サラダ わかめスープ 果物 プリン リッツサンド	 年末年始休み　12/29（水）～1/3			

※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 12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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)
1	水	鶏ﾓﾓ肉(皮無)　しらす　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　そうめん　ボンデQミックス　油　ごま油	にんにく　生姜　キャベツ　人参　きゅうり　しめじ　ねぎ　果物	643	28.6	20.5	295	2.1
2	木	ホキ　鶏ﾓﾓ肉　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　薄力粉　油　本みりん　三温糖　マヨネーズ	大根　人参　こんにゃく　椎茸　なめこ　わかめ　ねぎ　果物	646	30	22.1	332	1.8
3	金	合挽肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティ(乾)　無塩バター　オリーブ油　精白米　油　マヨネーズ　三温糖	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　西洋かぼちゃ　コーン　青菜ふりかけ　果物	637	16.4	19.8	309	2
4	土	ツナ缶　麩　ポーク　油揚げ　卵	精白米　本みりん　ごま油　おいもスティック	人参　椎茸　キャベツ　玉ねぎ　ニラ　小松菜　カルゲン	526	21.5	13.4	332	2.8
5	日								
6	月	沖縄豆腐　豚合挽　しらす　ベーコン　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　油　薄力粉　三温糖　麩	長ねぎ　胡瓜　わかめ　トマト　玉ねぎ　人参　しめじ　果物	684	23.7	21.5	315	1.8
7	火	鮭　油揚げ　大豆水煮　ベーコン　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　油　薄力粉　無塩バター	生姜　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	623	22	21.9	313	1.7
8	水	鶏モモ正肉　油揚げ　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ごま油　ハッシュポテト	小松菜　人参　胡瓜　いりごま　キャベツ　ねぎ　パセリ	533	22.2	13.6	261	1.5
9	木	鯖　豚モモ正肉　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　三温糖　本みりん　さつまいも　薄力粉	ニンニク　ピーマン　人参　たけのこ　もやし　わかめ　ねぎ　果物	648	32.1	21.4	149	3.5
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　本みりん　三温糖　精白米	玉葱　生姜　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　しめじ　干し椎茸	551	22.5	12.5	85	3
11	土	牛肩ロース	精白米　油　三温糖	玉ねぎ　人参　エリンギ　白ごま　大根　胡瓜　ねぎ　果物	517	18.7	13.5	292	1.7
12	日								
13	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　バター　三温糖	玉ねぎ　レタス　トマト　キャベツ　人参　とうもろこし　果物	526	19.6	14.2	110	3.5
14	火	赤魚　ベーコン　ポーク　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　薄力粉　片栗粉　三温糖　くず粉　タピオカ粉　黒砂糖粉	玉ねぎ　キャベツ　人参　ピーマン　大根　わかめ　ねぎ　果物	621	22.8	20.4	314	1.7
15	水	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ　卵　生クリーム	薄力粉　三温糖	レモン汁　リンゴジュース	507	19.5	16.6	226	4.2
16	木	鶏モモ正肉　豚肩ロース　絹ごし豆腐　ツナ缶　卵	本みりん　三温糖　薄力粉	しらたき　ごぼう　人参　ニラ　わかめ　ねぎ　もずく　ニラ　果物	158	3.1	7.6	20	0.4
17	金	合挽肉　鶏モモ正肉　普通牛乳　ツナ缶　卵　味噌	食パン　パン粉　油　オリーブオイル　三温糖　じゃがいも　精白米	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　焼きのり　果物	542	24	10.5	149	2.2
18	土	豚肩ロース　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　本みりん　三温糖　ハッシュポテト	玉ねぎ　ブロッコリー　コーン缶　キャベツ　えのき　しめじ　ねぎ　果物	531	25.5	17.9	85	3.2
19	日								
20	月	豚肩ロース　プロセスチーズ　卵　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳　ツナ缶	精白米　じゃがいも　三温糖　片栗粉　食パン　マヨネーズ	人参　玉ねぎ　緑豆春雨　もやし　胡瓜　わかめ　果物	567	21.6	20.6	380	2.4
21	火	鯖　ﾂﾅ缶　卵　ちくわ　固形ヨーグルト　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　サラダ油　片栗粉　さつまいも　もち粉むぎ粉　黒砂糖粉	人参　ピーマン　玉ねぎ　もずく　しょうが　ねぎ	538	14.3	20.4	78	2.4
22	水	鶏モモ正肉　ツナ缶　ゆし豆腐　普通牛乳　デリカウィンナー　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ごま油　ホットケーキミックス	玉ねぎ　人参　ホールトマト缶　ニンニク　干ヒジキ　もやし　キャベツ　人参　胡瓜　ねぎ　果物	675	24.5	19.5	321	2.9
23	木	ｻﾊﾞ　チキアギ　EM牛乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　三温糖　本みりん　おつゆ麩　ちんびんミックス	刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　えのき　わかめ　ねぎ　果物	609	28.8	16.5	316	1.9
24	金	鶏ﾓﾓ肉(皮無)　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　EM普通牛乳　卵	精白米　本みりん　じゃがいも　マヨネーズ　片栗粉　ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター　粉糖　カラースプレー	玉ねぎ　生姜　ニンニク　人参　幼児ぶどうジュース　果物	656	24.1	22.7	184	2.2
25	土	ツナ缶　デリカウィンナー　絹ごし豆腐　アメリカンドッグ	精白米　本みりん　三温糖　リンゴカルゲン	しめじ　干椎茸　まいたけ　人参　根みつば・葉-生　ﾋﾟｰﾏﾝ　乾燥わかめ　ねぎ　ﾌﾟﾙｰﾝ	492	20.3	11.4	246	1.8
26	日								
27	月	ひきわり納豆　ツナ缶　豚肩ロース　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　三温糖　食パン　炒め油	のり佃煮　小松菜　キャベツ　もやし　人参　大根　ごぼう　干し椎茸　ねぎ　果物	625	24.9	22.2	408	2.3
28	火	豚合挽　ツナ缶　クリームチーズ　プリン	精白米　リッツクラッカー　ごま油	ピーマン　コーン缶　人参　生姜　白ごま　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　イチゴジャム　果物	536	18.6	15.4	124	2.6
29	水								
30	木								
31	金								

☆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。