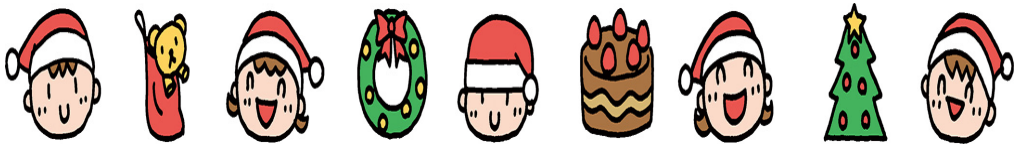
2022年 12月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリー炒め きのこスープ 果物 ピザポテト	2 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）	3 五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え かき卵汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
5 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ふむふむ 豆乳	6 胚芽ご飯 豆腐の肉みそあんかけ 胡瓜とトマトの和え物 麩の清まし汁 果物 ポンデケージョ ＥＭ牛乳	7 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き きんぴら炒め 青菜の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	8 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 大根の鶏肉炒め もずく汁 果物 おいも蒸しパン ＥＭ牛乳	9 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	10 胚芽ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ アーサ汁 果物 園内研修
12 納豆ご飯 人参しりしりー イナムドゥチ 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	13 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 ぽーぽー ＥＭ牛乳	14 胚芽ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨ナムル そうめん汁 果物 たかはしもち	15 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンの細切り炒め 大根の味噌汁 果物 スコーン ＥＭ牛乳	16 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	17 鮭じゃこご飯 肉だんご ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布汁 果物 ハッシュポテト カルゲン
19 もずく丼 ごまじゃこサラダ ゆし豆腐 果物 カルシウムパン 豆乳	20 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き くーぶいりちー きのこの清まし汁 果物 くずもち	21 おべんとう チーズケーキ ぶどうジュース	22 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 小松菜炒め 豆腐の味噌汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	23 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 クリスマスカップケーキ りんごジュース	24 焼きそば スティック胡瓜 豆苗スープ 果物 おいもスティック 野菜ジュース
26 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 じゃこトースト ＥＭ牛乳	27 胚芽ご飯 魚の有馬焼き キャベツ炒め 豚汁 果物 プリン リッツサンド	28 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	29 	30	31 **１月３日（月）まで楽しい冬休みを過ごしてくださ**

今年も残り１カ月となりました。これから年末年始が待っていますが、お出かけが多くなり外食や保護者の方が疲れてしまうとコンビニ弁当をご飯にする場面も出てくると思います♪お出かけが多くなる時期に外食やコンビニ弁当で気を付けてほしいポイントを紹介します。

①遅い時間帯の外食は避ける。
②味付けの濃い料理や揚げ物に偏らないようにする。
③いろいろな食品が含まれているものを選ぶ。
④野菜サラダなどを別に頼んで付け足す。
⑤揚げ物やフライなどはなるべく控えましょう。
⑥水分をとるときは、塩分やカロリーの少ないお茶などで補給する。

※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。

2022年 12月

公立こども園・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	木	モモ正肉　デリカウィンナー　ベーコン　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　有塩バター　ハッシュポテト	玉ねぎ　人参　生姜　ブロッコリー　しめじ　まいたけ　コーン　果物
2	金	合挽ミンチ　鶏モモ正肉　普通牛乳　ツナ　卵　味噌	食パン　パン粉　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
3	土	ツナ　デリカウィンナー　　卵　ココア豆乳	精白米　本みりん　油　三温糖　アメリカンドッグ　片栗粉	人参　干しひじき　ねぎ　もずく　胡瓜　玉ねぎ　わかめ　果物
4	日			
5	月	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　ベーコン　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　油　麩　三温糖	玉ねぎ　レタス　トマト　キャベツ　とうもろこし　キャベツ　パセリ　果物
6	火	沖縄豆腐　豚ひき肉　シラス　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　三温糖　おつゆ麩　ボンデQミックス　サラダ油	生姜　長ネギ　胡瓜　わかめ　トマト　えのき　わかめ　果物
7	水	鶏モモ正肉　豚肩ロース　ツナ　卵　油揚げ　味噌	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　薄力粉	しらたき　ごぼう　人参　ニラ　小松菜　もずく　ニラ　果物
8	木	鮭　みそ　卵　普通牛乳　鶏モモ正肉　ちくわ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　薄力粉　ホットケーキミックス　油	大根　人参　こんにゃく　むき枝豆　椎茸　もずく　さつまいも　果物
9	金	合挽ミンチ　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　マヨネーズ　片栗粉	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　青菜ふりかけ　果物
10	土	鶏ﾓﾓ肉　卵　ロースハム　絹ごし豆腐	精白米　三温糖　本みりん　マカロニ　マヨネーズ	人参　胡瓜　コーン　アーサ　果物
11	日			
12	月	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ　かまぼこ　みそ　ﾂﾅ　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　食パン　バター　三温糖	のり佃煮　人参　ピーマン　玉ねぎ　こんにゃく　椎茸　ネギ　果物
13	火	ホキ　油揚げ　絹ごし豆腐　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　薄力粉　ちんびんミックス　油	青のり　干ひじき　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　なめこ　わかめ　ネギ　果物
14	水	鶏モモ正肉　ツナ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　そうめん　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	にんにく　生姜　緑豆春雨　人参　もやし　胡瓜　しめじ　ネギ　さつまいも　果物
15	木	鯖　豚ﾓﾓ肉　ポーク　味噌　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　片栗粉　薄力粉　無塩バター	生姜　ピーマン　人参　もやし　タケノコ　大根　わかめ　果物
16	金	三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　味噌	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米	玉ねぎ　人参　ネギ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ
17	土	鮭　しらす　肉団子　削り節	精白米　三温糖	干しひじき　人参　ニラ　玉葱　グリンピース　しらたき　ねぎ　乾燥わかめ　ﾊﾞﾅﾅ
18	日			
19	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ﾂﾅ　卵　シラス　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　オリーブ油　片栗粉　食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　ﾄﾏﾄ　みつ葉
20	火	鯖　豚ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　味噌　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　金時豆　押麦　黒砂糖粉	生姜　切り干し大根　刻み昆布　人参　干椎茸　こんにゃく　ｶﾗｼ菜　乾燥わかめ　ねぎ　りんご
21	水	クリームチーズ　卵　普通牛乳	薄力粉　三温糖	幼児ぶどうジュース
22	木	赤魚　ツナ　絹ごし豆腐　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　薄力粉　片栗粉　三温糖　ホットケーキミックス	小松菜　キャベツ　もやし　人参　わかめ　ねぎ　パセリ　果物
23	金	鶏ﾓﾓ肉　プロセスチーズ　EM牛乳　普通牛乳　卵	精白米　じゃがいも　片栗粉　マヨネーズ　ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター　粉砂糖　カラースプレー	玉ねぎ　生姜　胡瓜　人参　コーン　クリームコーン　果物　幼児リンゴジュース
24	土	デリカウィンナー　ベーコン	ゆで中華麺　三温糖	人参　キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　胡瓜　豆苗　しめじ　果物　おいもスティック
25	日			
26	月	沖縄豆腐　豚ひき肉　味噌　ツナ　シラス　ピザ用チーズ	精白米　片栗粉　三温糖　食パン　マヨネーズ	人参　長ネギ　ニラ　にんにく　生姜　大根　胡瓜　白ごま　わかめ　ねぎ　果物
27	火	鯖　ベーコン　豚肩ロース　プリン　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　リッツクラッカー	生姜　にんにく　キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン　大根　ごぼう　干し椎茸
28	水	鶏モモ正肉　卵　普通牛乳　EM牛乳	精白米　じゃがいも　三温糖　ちんびんミックス　油	人参　玉ねぎ　もやし　胡瓜　人参　わかめ　果物
29	木			
30	金			
31	土			

☆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。