2022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 豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え 豆苗スープ 果物 ホットケーキ カルゲン
3 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	4 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き ブロッコリー炒め 玉葱の味噌汁 果物 くずもち	5 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き 春雨サラダ きのこスープ 果物 さつまいもソフトクッキー ＥＭ牛乳	6 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根の鶏肉炒め 小松菜の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	7 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）	8 鮭じゃこご飯 肉だんご 春雨ナムル 豆腐の清まし汁 果物 園内研修
10 	11 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	12 胚芽ご飯 鮭の西京焼き くーぶいりちー そうめん汁 果物 フルーツポンチ	13 胚芽ご飯 チキンのトマトソースかけ パパイヤ炒め 麩の味噌汁 果物 ぽーぽー ＥＭ牛乳	14 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	15 胚芽ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ 椎茸スープ 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン
17 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 スコーン ＥＭ牛乳	18 胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切り炒め 麩の清まし汁 果物 たかはしもち	19 おべんとう お誕生日ケーキ （ブラウニー） スポロン	20 胚芽ご飯 魚の黄金焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	21 スパゲティーミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 鮭おにぎり	22 ハヤシライス 胡瓜スティック アーサ汁 果物 肉まん 野菜ジュース
24 キッズビビンバ もずく汁 固形ヨーグルト ふむふむ 豆乳	25 胚芽ご飯 有馬焼き コロコロソテー 冬瓜の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	26 胚芽ご飯 チキン南蛮漬け 胡瓜とトマトサラダ コンソメスープ 果物 フルーチェ リッツクラッカー	27 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ きんぴら炒め 豆腐の味噌汁 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	28 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き ひじきともやしサラダ きのこの清まし汁 果物 ピザポテト	29 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え とろろ昆布汁 果物 おいもスティック ココア豆乳
31 カレーライス かぼちゃサラダ 卵スープ 果物 かぼちゃポンデ ぶどうジュース		**10月31日は・・・** **ハローウィンの日♪**	**10月31日(月)　ハローウィン行事食** **☆給食☆** **・カレーライス** **・かぼちゃサラダ** **・卵スープ** **☆おやつ☆** **・かぼちゃポンデ** **・ぶどうジュース**		

※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 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	土	豚肩ロース　削り節　ベーコン　卵　普通牛乳　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　ホットケーキミックス	玉ねぎ　丸おくら　胡瓜　豆苗　しめじ　果物
2	日			
3	月	沖縄豆腐　豚挽肉　味噌　ﾂﾅ　シラス　EM牛乳　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　マヨネーズ　ごま油　片栗粉　三温糖　食パン	長ネギ　人参　ニラ　にんにく　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物
4	火	ﾊﾓ　鶏モモ正肉　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　薄力粉　バター　いもくず　タピオカ　黒砂糖粉　三温糖	ブロッコリー　しめじ　まいたけ　人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ　果物
5	水	鶏モモ正肉　ツナ　ベーコン　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　リッツクラッカー	しょうが　大根　人参　むき枝豆　こんにゃく　椎茸　小松菜　果物　いちごジャム
6	木	鯖　鶏モモ正肉　油揚げ　プリン　クリームチーズ		ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　ｺｰﾝ　大根　しめじ　ねぎ　バナナ　ﾚﾓﾝｼﾞｭｰｽ
7	金	合挽肉　卵　鶏モモ正肉　普通牛乳　ツナ　味噌	食パン　パン粉　油　三温糖　オリーブオイル　じゃがいも　精白米	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　果物　焼きのり
8	土	鮭　しらす　肉団子　削り節　絹ごし豆腐	精白米　三温糖	ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　わかめ　えのき　果物
9	日			
10	月			
11	火	豚ひき肉　しらす　ゆし豆腐　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　ごま油　三温糖　食パン	生姜　もずく　ピーマン　コーン　人参　キャベツ　胡瓜　ネギ　果物
12	水	鮭　チキアギ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　三温糖　本みりん　そうめん(乾)	生姜　刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　しめじ　ねぎ　果物　バナナ　リンゴ　ミカン缶　フルーツカクテル
13	木	鶏モモ正肉　ツナ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　油　ちんびんミックス	玉ねぎ　人参　ホールトマト缶　にんにく　しょうが　パパイヤ　ピーマン　しめじ　果物
14	金	三枚肉　かまぼこ　沖縄豆腐　ツナ　固形ヨーグルト	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米　油	生姜　玉ねぎ　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　しめじ
15	土	鶏ﾓﾓ肉　卵　ロースハム	精白米　本みりん　油　三温糖　マカロニ　マヨネーズ　アメリカンドッグ　片栗粉	生姜　人参　胡瓜　コーン　玉ねぎ　干し椎茸　果物
16	日			
17	月	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　ベーコン　卵　EM牛乳	精白米　油　薄力粉　三温糖　無塩バター	玉ねぎ　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　果物
18	火	鶏ひき肉　木綿豆腐　豚肩ロース　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　パン粉　油　片栗粉　おつゆ麸　さつまいも　もち粉　麦粉　黒砂糖粉	玉葱　ピーマン　人参　もやし　竹の子細切り　えのき　わかめ　ネギ　果物
19	水	卵	無塩バター　三温糖　薄力粉　ココア粉	幼児リンゴ
20	木	ﾊﾓ　油揚げ　絹ごし豆腐　普通牛乳　デリカウインナー　EM牛乳　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　本みりん　油　ホットケーキミックス	クリーコーン　パセリ　干ひじき　キャベツ　人参　ニラ　しらたき　干し椎茸　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
21	金	合挽肉　卵　鮭フレーク	スパッゲティ(乾)　無塩バター　オリーブ油　マヨネーズ　片栗粉　精白米　油	玉ねぎ　人参　ホールトマト缶　にんにく　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
22	土	牛肩ロース　絹ごし豆腐	精白米　三温糖　肉まん	玉ねぎ　人参　エリンギ　胡瓜　アーサ　果物　野菜ジュース
23	日			
24	月	豚ひき肉　鶏ひき肉　ウズラ卵　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　ごま油　片栗粉　麸　三温糖	長ネギ　人参　にんにく　もやし　小松菜　ミニトマト　もずく　生姜　ねぎ　果物
25	火	鯖　ウィンナー　ポーク　ツナ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　薄力粉	生姜　にんにく　コーン　しめじ　ブロッコリー　人参　冬瓜　わかめ　ねぎ　もずく　ニラ　果物
26	水	鶏モモ正肉　シラス　ベーコン　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　片栗粉　三温糖　リッツクラッカー	パイン缶　胡瓜　わかめ　トマト　キャベツ　玉ねぎ　人参　セロリ　果物　イチゴフルーチェ
27	木	赤魚　豚肩ロース　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　片栗粉　三温糖　本みりん　油　ちんびんミックス	玉ねぎ　しらたき　ごぼう　人参　ニラ　わかめ　ねぎ　果物
28	金	鶏モモ正肉　ツナ　ピザ用チーズ	胚芽米　米粒麦　もちきび　本みりん　三温糖　ごま油　ハッシュポテト	干ひじき　もやし　胡瓜　人参　ねぎ　しめじ　えのき　果物　パセリ
29	土	ツナ　デリカウィンナー	精白米　三温糖　本みりん　おいもスティック	しめじ　干し椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　もずく　胡瓜　とろろ昆布　果物　カルゲン
30	日			
31	月	鶏モモ正肉　卵　ロースハム	精白米　じゃがいも　マカロニ　ボンデQミックス　油　片栗粉	人参　かぼちゃ　玉ねぎ　わかめ　ねぎ　果物　かぼちゃ粉末　幼児ぶどうジュース

☆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。