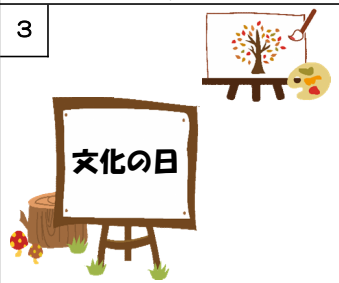
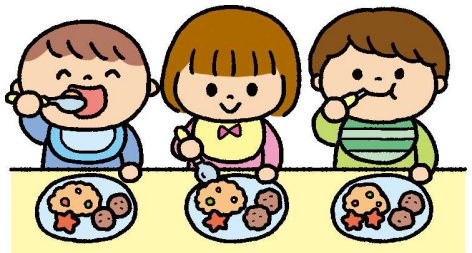
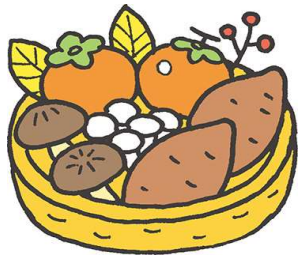
2022年 11月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 大根の鶏肉炒め 麩の味噌汁 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	2 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 春雨サラダ そうめん汁 果物 フルーツポンチ	3  	4 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	5 胚芽ご飯 肉だんご 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
7 タコライス とうもろこし（茹で） 野菜スープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	8 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁 果物 プリン リッツサンド	9 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ひじき炒め 豆苗スープ 果物 たかはしもち	10 胚芽ご飯 チキンのトマトソースかけ ごまじゃこサラダ 大根の味噌汁 果物 ピザポテト	11 食パン 魚の黄金焼き 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）	12 運動会
14 もずく丼 胡瓜とトマトの和え物 ゆし豆腐 果物 ふむふむ 豆乳	15 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ブロッコリー炒め 麩の清まし汁 果物 もずくひらやーちー	16 胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き カボチャサラダ きのこスープ 果物 お誕生日ケーキ （バナナケーキ） スポロン	17 胚芽ご飯 白身魚のチーズ焼き くーぶいりちー かき卵汁 果物 アガラサー EM牛乳	18 秋の遠足 ハッシュポテト	19 きのこご飯 ウインナーのケチャプ煮 ブロッコリーのおかか和え アーサ汁 おいもスティック 野菜ジュース
21 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 カルシウムパン 豆乳	22 胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き きんぴら炒め 青菜の味噌汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	23 	24 納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物 ぽーぽー EM牛乳	25 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	26 胚芽ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 肉まん リンゴカルゲン
28 カレーライス 春雨ナムル もずく汁 シークワァサーゼリー きなこトースト EM牛乳	29 胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切り炒め 豚汁 果物 くずもち	30 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじきともやしサラダ 豆腐の清まし汁 果物 おかずパン 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。

2022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	火	鮭　鶏モモ正肉　普通牛乳　EM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　ココア粉	生姜　大根　人参　こんにゃく　むき枝豆　干し椎茸　しめじ　わかめ　ねぎ　果物
2	水	鶏モモ正肉　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　そうめん(乾)	緑豆春雨　もやし　胡瓜　人参　しめじ　ねぎ　バナナ　りんご　ミカン缶　フルーツカクテル缶
3	木			
4	金	合挽肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティ(乾)　精白米　片栗粉　オリーブオイル	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　果物　青菜ふりかけ
5	土	肉団子　沖縄豆腐　ポーク　油揚げ　卵　普通牛乳　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ホットケーキミックス	人参　キャベツ　玉ねぎ　小松菜　果物
6	日			
7	月	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　ベーコン　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　食パン	玉ねぎ　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　果物
8	火	沖縄豆腐　豚ひき肉　絹ごし豆腐　クリームチーズ　プリン	胚芽米　もちきび　米粒麦　リッツクラッカー	人参　玉ねぎ　しめじ　さやいんげん　ブロッコリー　キャベツ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物　いちごジャム
9	水	鯖　油揚げ　ベーコン　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	生姜　干ひじき　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　豆苗　しめじ　さつまいも　果物
10	木	鶏モモ正肉　しらす　ポーク　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　ハッシュポテト	玉ねぎ　人参　ホールトマト　にんにく　生姜　キャベツ　胡瓜　大根　わかめ　ネギ　果物
11	金	鶏ﾓﾓ肉　ホキ　ピザ用チーズ　ツナ　普通牛乳	食パン　オリーブオイル　じゃがいも　精白米　三温糖	クリームコーン　パセリ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　玉ねぎ　焼きのり　果物
12	土			
13	日			
14	月	豚挽肉　シラス　ゆし豆腐　みそ　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　　三温糖　麩	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン　人参　生姜　胡瓜　わかめ　トマト　ネギ　果物
15	火	赤魚　モモ正肉　ツナ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　有塩バター　薄力粉	玉ねぎ　ブロッコリー　しめじ　まいたけ　人参　コーン　にんにく　もずく　ニラ　果物
16	水	鶏モモ正肉　ロースハム　ベーコン　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　マカロニ　マヨネーズ　薄力粉　有塩バター	すりごま　かぼちゃ　胡瓜　玉ねぎ　人参　しめじ　バナナ　幼児りんごジュース　果物
17	木	ホキ　パルメザンチーズ　チキアギ　卵　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　オリーブオイル　パン粉　本みりん　片栗粉　ちんびんミックス　油	刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　ネギ　果物
18	金		ハッシュポテト	
19	土	ツナ　デリカウィンナー　削り節　絹ごし豆腐	精白米　本みりん　三温糖	しめじ　干し椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　アーサ(乾)　おいもスティック　果物
20	日			
21	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ﾂﾅ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　生クリーム　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　ごま油　食パン	人参　ﾆﾗ　生姜　にんにく　長ネギ　大根　胡瓜　白ごま　わかめ　えのき　ねぎ　果物
22	火	ホキ　豚肩ロース　油揚げ　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　マヨネーズ　ホットケーキミックス	しらたき　ごぼう　人参　ニラ　いりごま　小松菜　果物　さつまいも
23	水			
24	木	ひきわり納豆　卵　豚レバー　豚肩ロース　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　じゃがいも　ちんびんミックス	のり佃煮　人参　ピーマン　玉ねぎ　にんにく　ねぎ　果物」
25	金	三枚肉　かまぼこ　豚がら　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	玉ねぎ　人参　胡瓜　小松菜　ネギ　干し椎茸　しめじ
26	土	鶏モモ正肉　卵　ロースハム	精白米　本みりん　三温糖　マカロニ　肉まん	人参　胡瓜　コーン　とろろ昆布　ねぎ　果物
27	日			
28	月	豚肩ロース　ツナ　ちくわ　きな粉　EM牛乳	精白米　じゃがいも　片栗粉　食パン　有塩バター	人参　玉ねぎ　緑豆春雨　もやし　きゅうり　もずく　ねぎ　シークワァーサーゼリー
29	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　三温糖　片栗粉　芋くず　タピオカ粉　黒砂糖粉	玉ねぎ　ピーマン　人参　もやし　タケノコ　大根　ごぼう　干し椎茸　果物
30	水	ホキ　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　本みりん　三温糖　ごま油　ホットケーキミックス	干ひじき　もやし　胡瓜　人参　わかめ　えのき　わかめ　ネギ　パセリ　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。

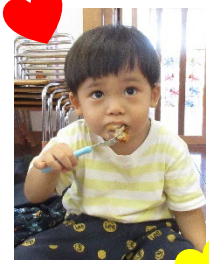
11月 食育だより

沖縄も朝夕肌寒くなり、秋の訪れを感じられる季節になりました。
秋と言えば柿やぶどうなど旬を迎える果物が沢山あります。
子ども達においしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。
ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々です。
離乳食から食べられる物もあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行っていきましょう！！

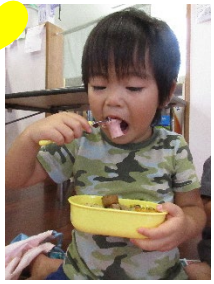
旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

たんぽぽ組さん



おいしい
お弁当を
いつも
ありがとう😊
❤だいすき❤



😊野菜の苗・種を植えました😊

人参🥕たまねぎ・キャベツ・トマト🍅を植えて、「大きく大きくなあれ～♪」と水やりを頑張っている、ひまわり組の子ども達。野菜の成長に喜びながら、収穫を今から楽しみにしています😊

もも組さん

分園（0．1歳児）の食事風景

スプーンを持って、手づかみしながらも、自分で食べる意欲を大切にしながら、食事を楽しんでいます😊食べるのに夢中❤ですね。

ちゅうりっぷ組さん

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。