2023年 1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
2 1月3日(火)まで冬休みです	3 	4 くふぁじゅーしー ブロッコリーのおかか和え 花麩のお吸い物 果物 ぽーぽー EM牛乳	5 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンの細切炒め なめこの味噌汁 果物 ポンデケージョ EM牛乳	6 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 おにぎり（おかか・チーズ）	7 胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え きのこスープ 果物 肉まん カルゲン
9 	10 もずく丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 カルシウムパン EM牛乳	11 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ひじき炒め そうめん汁 果物 くずもち	12 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリー炒め 大根の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	13 食パン 白身魚の黄金焼き 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）	14 胚芽ご飯 肉じゃが スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 園内研修
16 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	17 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ごまじゃこサラダ きのこのみそ汁 果物 ピザポテト	18 おべんとう お誕生日ケーキ （チョコチップケーキ） りんごジュース	19 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き くーぶいりちー 玉葱の味噌汁 果物 おいも蒸しパン ＥＭ牛乳	20 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	21 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 豆苗スープ 果物 おいもスティック ココア豆乳
23 納豆ご飯 人参しりしりー 豚汁 果物 ふむふむ 豆乳	24 胚芽ご飯 有馬焼き カボチャサラダ 青菜の味噌汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	25 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き きんぴら炒め もずく汁 果物 たかはしもち	26 胚芽ご飯 魚の照り焼き キャベツ炒め 豆腐の味噌汁 果物 スコーン ＥＭ牛乳	27 カレーライス ひじきともやしサラダ 卵スープ 果物 もずくひらやーちー	28 五目ご飯 肉だんご 春雨ナムル アーサ汁 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
30 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	31 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 大根の鶏肉炒め 麩の味噌汁 果物 アガラサー EM牛乳		**明けましておめでとうございます♪** **1月3日(火)までは冬休みになっていますが、元気な姿を1月4日(水)に見せてください** **みんなの元気な姿を見れることができることを楽しみにしています！** **風邪を引かないように、風邪予防もしっかりして冬休みを楽しんでください**		

※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。

2023年 1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	日	**1月3日(火)まで冬休みです** **楽しんでください**		
2	月			
3	火			
4	水	ツナ　削り節　普通牛乳　EM牛乳	精白米　本みりん　三温糖　ちんぴんミックス　油　花麩	干し椎茸　ごぼう　人参　ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　とろろ昆布　ねぎ　果物
5	木	赤魚　豚肩ﾛｰｽ　みそ　EM牛乳　卵　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　油　三温糖　ボンデQミックス	玉ねぎ　ピーマン　人参　もやし　たけのこ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
6	金	合挽肉　卵　花かつお　プロセスチーズ	スパゲッティ(乾)　無塩バター　オリーブオイル　マヨネーズ　片栗粉　精白米	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　果物
7	土	卵　ポーク　ベーコン　鰹節	胚芽米　もちきび　米粒麦　麩　三温糖　肉まん	キャベツ　人参　玉ねぎ　ニラ　もずく　胡瓜　しめじ　果物　カルゲン
8	日			
9	月			
10	火	豚ひき肉　ツナ　ゆし豆腐　スキムミルク　生クリーム　EM牛乳	精白米　ごま油　三温糖　食パン	もずく　コーン　人参　生姜　ねぎ　緑豆春雨　もやし　胡瓜　人参　ねぎ　果物
11	水	鯖　油揚げ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　そうめん(乾)　いもくず　タピオカ粉　黒砂糖粉	干ひじき　きゃべつ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　しめじ　ねぎ　果物
12	木	鶏モモ正肉　デリカウィンナー　ポーク　プリン　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　有塩バター　リッツクラッカー	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　しめじ　まいたけ　コーン　大根　わかめ　果物　いちごジャム
13	金	麸　ピザ用チーズ　鶏モモ正肉　普通牛乳　味噌　ツナ	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　果物　焼きのり
14	土	豚肩ロース	精白米　じゃがいも　本みりん　油　三温糖	玉ねぎ　人参　グリーンピース　しらたき　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　果物
15	日			
16	月	合挽肉　ベーコン　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　油　三温糖　食パン　マヨネーズ	レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　玉ねぎ　人参　パセリ　果物
17	火	沖縄豆腐　豚ひき肉　シラス　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　ハッシュポテト	人参　玉ねぎ　しめじ　さやいんげん　キャベツ　胡瓜　えのき　ねぎ　パセリ　果物
18	水	卵　普通牛乳	ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター　チョコチップ	幼児リンゴジュース
19	木	麸　チキアギ　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　ホットケーキミックス	刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　玉ねぎ　えのき　わかめ　果物　さつまいも
20	金	三枚肉　ツナ　かまぼこ　豚ガラ　沖縄豆腐　固形ヨーグルト	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米	玉ねぎ　ネギ　人参　小松菜　胡瓜　干し椎茸　しめじ
21	土	豚肩ロース　卵　ロースハム　ベーコン　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　マカロニ　マヨネーズ	玉ねぎ　人参　胡瓜　コーン　豆苗　しめじ　おいもスティック　果物
22	日			
23	月	ひきわり納豆　卵　豚肩ロース　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　サラダ油　麩	人参　ピーマン　玉ねぎ　大根　ごぼう　干し椎茸　ネギ　果物
24	火	鯖　ロースハム　油揚げ　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　本みりん　マカロニ　マヨネーズ　ホットケーキミックス	生姜　にんにく　かぼちゃ　胡瓜　小松菜　果物　パセリ
25	水	鶏モモ正肉　豚肩ロース　ちくわ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　本みりん　片栗粉　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	しらたき　ごぼう　人参　ニラ　いりごま　もずく　しょうが　果物　さつまいも
26	木	赤魚　ベーコン　卵　絹ごし豆腐　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　薄力粉　三温糖　無塩バター	生姜　キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン　わかめ　ネギ　果物
27	金	鶏モモ正肉　ツナ　卵	精白米　じゃがいも　三温糖　薄力粉	玉葱　人参　もやし　胡瓜　人参　わかめ　ねぎ　果物　もずく　ニラ
28	土	ツナ　肉団子　絹ごし豆腐	精白米　本みりん　三温糖　アメリカンドッグ	人参　干ひじき　しめじ　ねぎ　緑豆春雨　人参　もやし　胡瓜　アーサ　ネギ　果物　野菜ジュース
29	日			
30	月	沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ　きな粉　EM牛乳	ごま油　三温糖　片栗粉　食パン　有塩バター	人参　長ネギ　ニラ　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物
31	火	鮭　鶏モモ正肉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　おつゆ麩　ちんぴんミックス	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

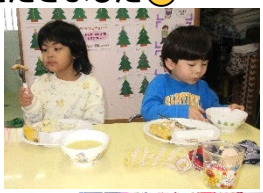
☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

1月　食育だより

2023年新たな年を迎え、ご家族で楽しく過ごされているかと思います。
今年こそコロナウィルスが着き、子ども達が伸び伸びと園生活を
満喫できるように願いたいものですね。
新年は1月4日からの保育です。
体調を整え、元気よく登園できるよう朝ご飯もしっかり食べましょう！

お当番活動しています(^▽^)/

🎄クリスマスメニュー🎄おいしくいただきました😊



クリスマスの行事食メニュー

- ローストチキン
- マセドアンサラダ
- コーンポタージュスープ
- ふりかけご飯　・バナナ

3 点持ち、練習中です(^▽^)/

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Ⅳ期 1 月～3 月の目標を記載しています。	
5 歳児　ひまわり組	・食材や調理する人への感謝の気持ちを育てる。・色々な伝統食、行事食の由来を知る。
4 歳児　さくら組	・命と食事の関係に興味を持ち、偏りのない食事を心がける。
3 歳児　ゆり組	・献立や食品に関心を持つ。　・食具が正しく使えるようになる。
2 歳児　たんぽぽ組	・箸の使い方を覚えようとする。
1 歳児ちゅうりっぷ組	・こぼしながらでも一人で最後まで食べようとする。　・皮と実の部分の違いがわかる。
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）・ ・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。 （1歳3ヵ月～2歳未満） ・苦手なものでも、励まされて少しずつ食べることができるようになる。

😊トマト・玉ねぎも大きくなっています。収穫が楽しみですね(*^^*)