2023年 2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 鶏肉のマーマレード煮 ヒジキとモヤシのサラダ そうめん汁 果物 おかずパン EM牛乳	2 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き ブロッコリー炒め 青菜の味噌汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	3 鬼さんカレー 春雨サラダ 鬼オンスープ 果物 節分豆 ぽーぽー 	4 胚芽ご飯 肉じゃが 胡瓜スティック コーンクリームスープ 果物 ホットケーキ りんごカルゲン
6 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ふむふむ 豆乳	7 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー 豆腐の味噌汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	8 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 カボチャサラダ 卵スープ 果物 ピザポテト	9 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 くーぶいりちー 豚汁 果物 スコーン EM牛乳	10 沖縄そば 白和サラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	11
13 納豆ご飯 ごまじゃこサラダ ちむしんじ 果物 きなこトースト EM牛乳	14 胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き 大根の鶏肉炒め きのこスープ 果物 もずくひらやーちー	15 おべんとう ハッシュポテト	16 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 麩の味噌汁 果物 お誕生日ケーキ （パウンドケーキ） ぶどうジュース	17 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（ツナみそ）	18 五目ご飯 肉だんご もずく和え 豆苗スープ 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
20 もずく丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物 カルシウムパン 豆乳	21 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ひじき炒め 大根の味噌汁 果物 ボンデケージョ EM牛乳	22 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き 胡瓜とトマトの和え物 麩の清まし汁 果物 アガラサー EM牛乳	23 	24 ふりかけご飯 ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 プリン リッツサンド	25 生活発表会
27 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	28 胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き キャベツ炒め なめこの味噌汁 果物 たかはしもち	 **2023年の節分日は2月3日（金）です。節分に、豆まきをする理由を知っていますか？** **日本では古来より「穀物は生命の象徴」とされ、厄除けの力があると信仰されています。** **豆は米や麦と並び強い生命力を持つため、節分で使われるようになりました♪** **また、暴れている鬼の目に豆を投げて退治したと言われている説もあるようです。** **その年の吉方となる恵方を向いて、恵方巻を食べると無病息災や商売繁盛をもたらすと言われています。コロナ禍ですがコロナに負けないようにという思いを込めて試してみてください😊**			

※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 2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	水	手羽先　ﾂﾅ缶　デリカウィンナー　かつお節　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　ごま油　そうめん(乾)　マーマレード	干しひじき　もやし　胡瓜　人参　しめじ　ねぎ　果物
2	木	ホキ　ピザ用チーズ　デリカウィンナー　油揚げ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　薄力粉　バター　スキムミルク	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　パセリ　ブロッコリー　しめじ　まいたけ　人参　にんにく　小松菜　果物
3	金	鶏挽肉　ｳｲﾝﾅｰ　竹小町（ちくわ）　国産大豆(ゆで)　きな粉　ベーコン　ツナ	胚芽米　米粒麦　もちきび　じゃがいも　油　薄力粉　有塩バター　とんがりコーン　オリーブ油　三温糖　ちんびんミックス	人参　玉葱　むき枝豆　しめじ　緑豆春雨　もやし　きゅうり　果物
4	土	豚肩ﾛｰｽ(脂身無)　卵　普通牛乳	精白米　本みりん　油　片栗粉　三温糖　じゃがいも　ホットケーキミックス	玉ねぎ　人参　いんげん　しらたき　胡瓜　果物
5	日			
6	月	合挽ミンチ　プロセスチーズ　ベーコン　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　麩　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
7	火	赤魚　卵　絹ごし豆腐　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　サラダ油　ホットケーキミックス	生姜　玉ねぎ　人参　ピーマン　わかめ　さつまいも　果物
8	水	鶏ﾓﾓ肉(皮無)　ロースハム　ピザ用チーズ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　三温糖　マカロニ　ハッシュポテト	玉ねぎ　人参　ホールトマト　にんにく　生姜　かぼちゃ　胡瓜　わかめ　ねぎ　果物
9	木	鯖　チキアギ　豚肩ロース　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　薄力粉　無塩バター	生姜　刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　にら　大根　ごぼう　玉ねぎ　ねぎ　果物
10	金	三枚肉　かまぼこ　豚がら　沖縄豆腐　ツナ　固形ヨーグルト	沖縄そば麺　本みりん　三温糖　精白米	玉ねぎ　人参　胡瓜　小松菜　しめじ　ねぎ
11	土			
12	日			
13	月	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ(薄切り)　豚肩ﾛｰｽ(脂身無)　米味噌(甘みそ)　しらす　きな粉　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　本みりん　油　食パン　有塩バター　三温糖	のり佃煮　にんにく　人参　玉葱　ねぎ　キャベツ　胡瓜　果物
14	火	ホキ　鶏モモ正肉　ベーコン　ツナ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　じゃがいも　片栗粉　油　三温糖　おつゆ麩　金時豆　押麦　黒砂糖粉	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　ﾊﾟｾﾘ　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　乾燥わかめ　ねぎ　りんご
15	水		ハッシュポテト	
16	木	鮭　卵　普通牛乳　削り節	胚芽米　もちきび　米粒麦　おつゆ麩　ホットケーキミックス　無塩バター	生姜　ブロッコリー　わかめ　しめじ　ねぎ　果物　幼児ぶどうジュース
17	金	合い挽きミンチ　卵　味噌　ツナ	スパゲティー(乾)　オリーブオイル　マヨネーズ　精白米　三温糖	玉葱　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　焼きのり
18	土	肉団子　ベーコン　ツナ	精白米　本みりん　三温糖　アメリカンドッグ	人参　干しひじき　しめじ　ねぎ　もずく　胡瓜　豆苗　果物
19	日			
20	月	豚ひき肉　ツナ　ゆし豆腐　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　三温糖　食パン	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン缶詰　人参　生姜　ねぎ　切り干し大根　胡瓜　果物
21	火	沖縄豆腐　豚ひき肉　油あげ　ポーク　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ボンデQミックス　油	人参　玉ねぎ　しめじ　さやいんげん　干しひじき　キャベツ　ニラ　わかめ　ねぎ　果物
22	水	ホキ　シラス　普通牛乳　EM牛乳	片栗粉　薄力粉　三温糖　ちんびんミックス	青のり　胡瓜　わかめ　トマト　えのき　生椎茸　わかめ　ねぎ　果物
23	木			
24	金	あいびきミンチ　卵　鶏モモ正肉　クリームチーズ	精白米　パン粉　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン
25	土			
26	日			
27	月	沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　ごま油　三温糖　片栗粉　食パン　マヨネーズ	人参　長ネギ　ニラ　ニンニク　生姜　大根　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物
28	火	鶏モモ正肉　ベーコン　きぬごし豆腐　きな粉	胚芽米　米粒麦　もちきび　本みりん　三温糖　もち粉　麦粉　黒砂糖粉	キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン　なめこ　わかめ　ねぎ　さつまいも　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。