2023年 3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 白身魚のみそマヨ焼き きんぴら炒め そうめん汁 果物 スコーン ＥＭ牛乳	2 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 ピザポテト	3 ちらし寿司 照り焼きチキン ブロッコリー炒め 花麩のお吸い物 果物 ひなあられ 桃色蒸しパン カルピス	4 五目ご飯 ウインナーケチャプ煮 マカロニサラダ アーサ汁 果物 肉まん りんごカルゲン
6 納豆ご飯 人参しりしりー イナムドゥチ 果物 じゃこトースト EM牛乳	7 胚芽ご飯 鶏肉のマーマーレード煮 ひじきともやしサラダ きのこスープ 果物 もずくひらやーちー	8 胚芽ご飯 松風焼 くーぶいりちー 麩の清まし汁 果物 くずもち	9 胚芽ご飯 鮭のグラタン ピーマンの細切り炒め 青菜のみそ汁 果物 ポンデケージョ ＥＭ牛乳	10 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 プリン リッツサンド	11 胚芽ご飯 麩ちゃんぷるー スティック胡瓜 豆苗スープ 果物 おいもスティック ココア豆乳
13 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ごまじゃこサラダ もずく汁 果物 カルシウムパン 豆乳	14 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 春野菜炒め 豚汁 果物 おいも蒸しパン ＥＭ牛乳	15 おべんとう お誕生日ケーキ （ブラウニー） りんごジュース	16 胚芽ご飯 魚の照り焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 ぽーぽー ＥＭ牛乳	17 沖縄そば 白和サラダ 固形ヨーグルト じゅーしおにぎり	18 胚芽ご飯 肉じゃが もずく和え 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
20 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	21 	22 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 シリアルクッキー ＥＭ牛乳	23 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 大根の鶏肉炒め きのこと麩の味噌汁 果物 たかはしもち	24 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 鮭のおにぎり	25 卒園式 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉和え とろろ昆布汁 果物 園内研修
27 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ふむふむ 豆乳	28 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き きんぴら炒め 豆腐の味噌汁 果物 アガラサー ＥＭ牛乳	29 修了式 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	30 新年度準備（協力願い）	31 新年度準備	

ひな祭りってなに？
→ひな祭りは女の子が無事に大きくなって元気でいられますようにってお願いする特別な日です
どんなことをするの？
→ひな人形や桃の花を飾ったりお祝いの食べ物を食べたりするよ♪

※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 3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	ホキ　卵　豚肩ロース　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　マヨネーズ　本みりん　三温糖　そうめん(乾)　薄力粉　無塩バター	しらたき　ごぼう　人参　にら　しめじ　ねぎ　果物
2	木	鶏もも正肉　ツナ　ピザ用チーズ　卵	精白米　じゃがいも　三温糖　片栗粉　ハッシュポテト	人参　玉ねぎ　もやし　胡瓜　わかめ　ねぎ　果物
3	金	鶏もも正肉　デリカウィンナー　普通牛乳	精白米　三温糖　本みりん　無塩バター　花麩　ホットケーキミックス	人参　干し椎茸　大葉　刻みのり　ブロッコリー　しめじ　まいたけ　コーン　とろろ昆布　ねぎ　イチゴジャム
4	土	ツナ　デリカウィンナー　卵　絹ごし豆腐　ロースハム　肉まん	精白米　本みりん　三温糖　マカロニ	人参　干しひじき　しめじ　ねぎ　胡瓜　コーン　アーサ　果物
5	日			
6	月	ひきわり納豆　卵　豚肩ロース　かまぼこ　きなこ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　サラダ油　無塩バター　三温糖　食パン	のり佃煮　人参　ピーマン　玉ねぎ　こんにゃく　干し椎茸　果物
7	火	手羽元　ツナ　ベーコン	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　ごま油　薄力粉	干しひじき　もやし　胡瓜　人参　玉ねぎ　しめじ　もずく　ニラ　果物
8	水	鶏ひき肉　木綿豆腐　ちきあぎー　きなこ	胚芽米　もちきび　米粒麦　パン粉　三温糖　本みりん　おつゆ麩　芋くず　タピオカ粉　黒砂糖粉	刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　えのき　わかめ　ねぎ　果物
9	木	鮭　普通牛乳　ピザ用チーズ　豚方ロース　油揚げ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　無塩バター　片栗粉　ポンデQミックス　サラダ油	玉ねぎ　しめじ　ピーマン　人参　もやし　たけのこ　こまつな　果物
10	金	合いびきミンチ　卵　プリン　クリームチーズ	スパゲッティ(乾)　無塩バター　オリーブ油　マヨネーズ　リッツクラッカー	玉葱　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　果物
11	土	卵　ポーク　ベーコン　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　麩　三温糖	キャベツ　人参　ニラ　胡瓜　豆苗　しめじ　果物　さつまいも
12	日			
13	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ｻﾅ　豆乳　しらす　ちくわ　スキムミルク	胚芽米　もちきび　米粒麦　生ｸﾘｰﾑ　ごま油　三温糖　片栗粉　食パン	人参　ショウガ　長ネギ　キャベツ　胡瓜　もずく　ねぎ　果物
14	火	鶏もも正肉　ベーコン　豚肩ロース　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　ホットケーキミックス	キャベツ　人参　ゆでたけのこ　もやし　生シイタケ　大根　ごぼう　玉ねぎ　干しシイタケ　ねぎ　果物　さつまいも
15	水	卵　ポーク　ベーコン　ココア豆乳	無塩バター　三温糖　薄力粉	くるみ　　幼児りんごジュース
16	木	赤魚　みそ　普通牛乳　油揚げ　絹ごし豆腐　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　ちんびんミックス　油	干しひじき　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
17	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　精白米	ショウガ　玉ねぎ　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ
18	土	豚肩ロース　油揚げ　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　じゃがいも　本みりん　ホットケーキミックス	玉ねぎ　人参　インゲン　しらたき　もずく　胡瓜　小松菜　野菜ジュース
19	日			
20	月	合いびきミンチ　プロセスチーズ　ベーコン　しらす　ピザ用チーズ　ＥＭ牛乳	精白米　食パン　マヨネーズ	玉ねぎ　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ　果物
21	火			
22	水	豚ひき肉　削り節　ゆし豆腐　EM牛乳	精白米　ごま油　三温糖　ホットケーキミックス	もずく　ピーマン　コーン　ブロッコリー　キャベツ　ねぎ　果物
23	木	鯖　鶏モモ正肉　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　おつゆ麩　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	生姜　にんにく　大根　人参　こんにゃく　むき枝豆　干し椎茸　えのき　しめじ　ねぎ　果物　さつまいも
24	金	合挽肉　卵　鶏モモ正肉　普通牛乳　鮭フレーク	食パン　三温糖　オリーブ油　パン粉　じゃがいも　精白米　油	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　果物　青菜ふりかけ
25	土	豚肩ロース	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　三温糖	玉ねぎ　大根　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　果物
26	日			
27	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ｻﾅ　スキムミルク　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　ごま油　麩	人参　長ネギ　ニラ　にんにく　大根　胡瓜　白ごま　わかめ　えのき　ねぎ　果物
28	火	ホキ　ツナ　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	青のり　小松菜　キャベツ　人参　もやし　わかめ　ねぎ　果物
29	水	鶏モモ正肉　プロセスチーズ　ベーコン　デリカウィンナー　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　じゃがいも　ホットケーキミックス	玉ねぎ　人参　ニンニク　しょうが　胡瓜　コーン　キャベツ　セロリ　パセリ　果物
30	木			
31	金			

☆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。

3月　食育だより

桜の木に若葉やサクランボの実が❣春の訪れを感じる季節になりました😊
今月は子ども達が現クラスで過ごす最後の月です。今年もコロナウィルス・インフルエンザの流行などで、食事を介しての感染を予防する為、飛沫を防ぐために幼児以上は黙食をしてきました。
感染が終息し、子ども達が楽しく食事ができる環境になるように、そして食への関心が持てる機会が作れることを願いたいと思います。また来年度、子ども達の食に関するお話や活動、食事の様子等をお知らせしたいと思います。😊1年間ありがとうございました😊

みんなで食べるとおいしいね😊

（もも組）ミルク・離乳食からスタートだった子ども達も、みんな幼児食になり沢山の食材を食べられるようになりました。手掴み食べからスプーンでも意欲的にたべようとする姿が見られる子ども達です。

（ひまわり組）食に関心を持ち始め、食べ物の仲間や、それぞれの働きが少しずつ分かるようになりました。みんなで当番活動を協力したりして美味しい食事タイムを楽しむことが出来ました。

調理の皆さん、おいしい給食❤ありがとう😊

（ちゅうりっぷ組）入園・進級時には手掴みで食べていた子ども達も、今ではスプーンやフォークを上手に使い、苦手な食材も頑張って食べれるようになりました。

（さくら組）食欲旺盛な子どもたちが多かったので、苦手な食材でも、時間内に食べることが出来るようになりました。食器に手を添える、お椀を持って食べるなどのマナーにも気をつけて食べるようになっています。

（たんぽぽ組）
苦手だったお野菜が食べられるようになったり、「今日のご飯は、なあに？」と給食のメニューに興味を持ち、楽しみながら完食できるようになりました。

（ゆり組）苦手な食べ物を自分で食べるようになり、時間内で食べ終われるようにしようと、意欲的に食べるようになってきた、子ども達です。