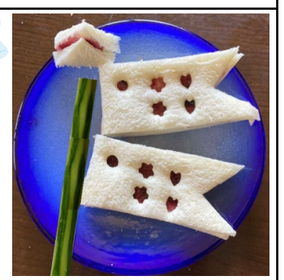
2023年 5月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
1 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ ワカメスープ 果物 ポンデケージョ ＥＭ牛乳	2 ハヤシライス ひじきともやしサラダ かき卵汁 果物 鯉のぼりサンドイッチ りんごカルゲン	3 	4 	5 	6 鮭じゃこご飯 肉だんご ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布汁 果物 アメリカンドック ココア豆乳
8 もずく丼 切干しサラダ ゆし豆腐 果物 カルシウムパン 豆乳	9 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き ゴーヤーチャンプルー きのこスープ アイスクリーム ピザポテト	10 胚芽ご飯 チキンのマーマーレード煮 カボチャサラダ 豆腐の味噌汁 果物 おかずパン ＥＭ牛乳	11 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め 椎茸スープ 果物 たかはしもち	12 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	13 胚芽ご飯 チキンの照り焼き もずく和え 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 園内研修
15 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	16 カレーライス 胡瓜とトマトの和え物 麩の清まし汁 果物 プリン リッツサンド	17 おべんとう お誕生日ケーキ （パウンドケーキ） りんごジュース	18 胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け ブロッコリー炒め なめこの味噌汁 果物 シリアルクッキー ＥＭ牛乳	19 食パン 鮭グラタン キャベツサラダ 卵スープ おにぎり（ツナみそ）	20 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉和え 豆苗スープ 果物 ハッシュポテト カルゲン
22 納豆ご飯 春雨サラダ ちむしんじ 果物 ふむふむ 豆乳	23 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤ炒め そうめん汁 果物 フルーツポンチ	24 胚芽ご飯 松風焼 ポテトサラダ コンソメスープ 果物 おいも蒸しパン ＥＭ牛乳	25 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 キャベツ炒め 油揚げの味噌汁 果物 ぽーぽー ＥＭ牛乳	26 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 鮭おにぎり	27 五目ご飯 ウィンナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 アーサ汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
29 キッズビビンバ きのこの味噌汁 果物 じゃこトースト ＥＭ牛乳	30 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ごまじゃこサラダ もずく汁 果物 くずもち	31 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしりー 青菜の味噌汁 果物 もずくひらやーちー			

5月5日（金）はこどもの日です

5月5日当日は、公休日でお休みのためこどもの日の行事食をちょっと早めですが・・・。5月２日にもうけています！
おやつには、各園の調理師が工夫を凝らした、愛情たっぷりの鯉のぼりサンドイッチが提供されます！！
去年の、鯉のぼりサンドイッチの写真を右側にのせています 食パンの型抜きをしてジャムを挟む安全で簡単な作業になっているので、ご家庭でもお子さんと一緒に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 5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	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ツナ　卵　EM牛乳	精白米　三温糖　油　片栗粉　ごま油　ボンデQミックス　サラダ油	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
2	火	牛肩ロース　ツナ　卵	精白米　三温糖　片栗粉　食パン	玉ねぎ　人参　エリンギ　干ひじき　もやし　胡瓜　人参　わかめ　ネギ　いちごジャム　果物　りんごカルゲン
3	水			
4	木			
5	金			
6	土	鮭　しらす　肉団子　削りかつお　ココア豆乳	精白米　三温糖　アメリカンドッグ	ねぎ　ブロッコリー　とろろ昆布　くだもの
7	日			
8	月	豚ひき肉　ツナ　ゆし豆腐　豆乳　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米　三温糖　食パン　ごま油	もずく　ピーマン　コーン　人参　切り干し大根　胡瓜　ごま　ねぎ　果物
9	火	ホキ　卵　ポーク　ベーコン　アイスクリーム　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　ハッシュポテト	ゴーヤー　玉ねぎ　人参　もやし　しめじ　パセリ
10	水	手羽元　ロースハム　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　本みりん　油　マカロニ　マヨネーズ　マーマレードジャム　ホットケーキミックス	カボチャ　胡瓜　わかめ　ねぎ　パセリ　果物
11	木	ホキ　みそ　卵　きな粉　油揚げ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	しょうが　干ヒジキ　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　玉ねぎ　さつまいも　果物
12	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　ねぎ　胡瓜　小松菜　しめじ
13	土	鶏モモ正肉　油揚げ　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　ホットケーキミックス	もずく　胡瓜　小松菜　果物　野菜ジュース
14	日			
15	月	合挽肉　プロセスチーズ　ベーコン　きな粉　三温糖　EM牛乳	精白米　油　無塩バター　三温糖	玉葱　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
16	火	鶏モモ正肉　しらす　プリン　クリームチーズ	精白米　じゃがいも　おつゆ麩　リッツクラッカー　イチゴジャム	人参　玉ねぎ　胡瓜　わかめ　トマト　えのき　生シイタケ　わかめ　ねぎ　果物
17	水	卵　普通牛乳	ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター	幼児リンゴジュース
18	木	鶏モモ正肉　デリカウィンナー　絹ごし豆腐　スキムミルク　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　無塩バター　薄力粉　フルーツグラノーラ	ブロッコリー　しめじ　人参　にんにく　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
19	金	鮭　普通牛乳　ピザ用チーズ　ツナ	食パン　薄力粉　無塩バター　オリーブオイル　片栗粉　精白米　三温糖	玉ねぎ　しめじ　パセリ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　わかめ　焼きのり　果物
20	土	豚肩ロース　ベーコン	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　片栗粉　三温糖　ハッシュポテト	玉ねぎ　大根　胡瓜　山海節　白ごま　豆苗　しめじ　果物　カルゲン
21	日			
22	月	ひきわり納豆　ツナ　豚レバー　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　じゃがいも　麩　三温糖	のり佃煮　緑豆春雨　もやし　胡瓜　人参　にんにく　玉ねぎ　ねぎ　果物
23	火	赤魚　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　三温糖　そうめん(乾)	玉ねぎ　パパイヤ　人参　ピーマン　しめじ　ねぎ　果物　バナナ　リンゴ　みかん缶　フルーツカクテル
24	水	鶏ひき肉　木綿豆腐　プロセスチーズ　ベーコン　普通牛乳　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　パン粉　じゃがいも　ホットケーキミックス	人参　胡瓜　コーン　キャベツ　玉ねぎ　セロリ　果物　さつまいも
25	木	鶏モモ正肉　ベーコン　油揚げ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　ちんぴんミックス	玉ねぎ　人参　ホールトマト　しょうが　にんにく　キャベツ　人参　ピーマン　しめじ　ねぎ　果物
26	金	合挽肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティー(乾)　片栗粉　精白米　油	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　青菜ふりかけ
27	土	ツナ　デリカウィンナー　絹ごし豆腐　卵　ココア豆乳	精白米　ごま油　三温糖　薄力粉　無塩バター	人参　干ヒジキ　しめじ　ねぎ　胡瓜　アーサ　果物
28	日			
29	月	豚ひき肉　鶏ひき肉　うずら卵　しらす　EM牛乳	精白米　おつゆ麩　食パン　マヨネーズ	長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　ミニトマト　えのき　しめじ　ねぎ　果物
30	火	沖縄豆腐　豚挽肉　しらす　ちくわ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　いもくず　タピオカ　黒砂糖粉　三温糖	人参　玉ねぎ　しめじ　さやいんげん　キャベツ　胡瓜」　もずく　ねぎ　果物
31	水	鯖　卵　油揚げ　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　サラダ油　薄力粉	人参　ピーマン　玉ねぎ　小松菜　もずく　ニラ

☆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。

食育だより 5月

新年度がスタートして１ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。今年度はコロナの 5 類移行に伴い、少しずつ以前のような生活に戻り、当番やクッキングなど、食に関心が持てるような様々な経験をさせていきたいと思っています。１年間、奇数月に食育だよりを発行していきますので、よろしくお願いします。

2023年度　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Ⅰ期(4 月～6 月)の食育目標とクラスの食事の様子

0 歳児　もも組

(6ヵ月未満)･保育者と信頼関係を築き、ミルクを飲む。
(哺乳瓶に慣れる)
(6ヵ月～1歳未満)･落ち着いた雰囲気の中でミルクを十分に飲む。
･家庭との連携を密に行い、ミルクから離乳食への移行を進めていく。
(1歳～1歳3ヵ月未満)･様子をみて 2 回食にする。よく噛んで食べるように促す。　(咀嚼運動、一口の量がわかる)

1歳児　ちゅうりっぷ組

･保育士や友達と、楽しい雰囲気の中で食事をする。
･正しい姿勢で、スプーンやフォークを使う。

2歳児　たんぽぽ組

･楽しい雰囲気の中で食事をする。

3歳児　ゆり組

･楽しい雰囲気の中で、友達と一緒に食事をする。
･食事のマナーや準備、片付けの仕方を知る。

4歳児　さくら組

･生き生きと遊び、空腹を感じ食事を楽しみにする。

5歳児　ひまわり組

･友達と一緒に食べる楽しさを味わう。
･野菜栽培を通して、生長や変化に気付く。