

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	2
				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	胚芽ご飯 照り焼きチキン オクラのおかか和え とろろ昆布汁 果物 ハッシュポテト ココア豆乳
4	5	6	7	8	9
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	胚芽ご飯 魚の黄金焼き くーぶいりちー 豆腐の味噌汁 果物 ピザポテト	胚芽ご飯 チキンの香草焼き ごまじゃこサラダ きのコスープ 果物 ぽーぽー EM牛乳	胚芽ご飯 松風焼 パパイヤ炒め 青菜の味噌汁 果物 フルーツポンチ	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 卵スープ アイスクリューム スコーン EM牛乳	五目ご飯 麩チャンプルー マカロニサラダ 椎茸の中華スープ 果物 園内研修
11	12	13	14	15	16
キッズピビンバ もずく汁 シークワーサーゼーリー じゃこトースト EM牛乳	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー なめこの味噌汁 果物 くずもち	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ひじきともやしサラダ そうめん汁 果物 おかずパン EM牛乳	胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリー炒め 玉葱の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	スパゲッティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 べったらおにぎり	きのご飯 ウィナーのケチャップ煮 大根の梅肉和え アーサー汁 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
18	19	20	21	22	23
	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 ふうふう 豆乳		胚芽ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 果物 たかはしもち	カレーライス 春雨サラダ かき卵汁 果物 フルーチェ リッククラッカー	
25	26	27	28	29	30
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	胚芽ご飯 魚の有馬焼き きんぴら炒め へちまの味噌汁 果物 ソフトパン EM牛乳	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 カボチャサラダ 豆苗スープ 果物 アガラサー EM牛乳	胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き 大根豚肉炒め 麩の味噌汁 果物 プリン リックサンド	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 おにぎり (ツナみそ)	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き スティック胡瓜 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン

※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。

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	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 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
2	土	鶏肉 削り節 ココア豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 三温糖 片栗粉 ハッシュポテト	生姜 丸おくら 胡瓜 海苔佃煮 とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
3	日			
4	月	合いびき肉 プロセスチーズ ベーコン きな粉 EM牛乳	精白米 油 無塩バター 三温糖 食パン	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 パセリ
5	火	柿 ピザ用チーズ チキアギ 絹ごし豆腐	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 油 ハッシュポテト	クリームコーン パセリ 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ わかめ ねぎ 果物
6	水	鶏モモ正肉 しらす ベーコン EM牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 オリーブオイル 三温糖 ちんびんミックス 油	にんにく バジル キャベツ 人参 きゅうり 白ごま しめじ 果物
7	木	鶏ひき肉 木綿豆腐 ツナ 油揚げ	胚芽米 米粒麦 もちぎび パン粉 三温糖	玉ねぎ パパイヤ干切り 人参 ピーマン 小松菜 パナナ りんご ミカン缶 黄桃缶 果物
8	金	鯖 卵 ポーク アイスクリーム EM牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび 三温糖 本みりん 片栗粉 薄力粉 無塩バター	生姜 ゴーヤー 玉ねぎ もやし 人参 わかめ ねぎ
9	土	ツナ 卵 ポーク ロースハム	精白米 本みりん ごま油 麩 マカロニ マヨネーズ 片栗粉	人参 干しヒジキ しめじ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ニラ 胡瓜 コーン 干し椎茸 果物
10	日			
11	月	豚挽肉 鶏ひき肉 うずら卵 ちくわ シラス ピザ用チーズ	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミントト もずく ねぎ シークワーサーゼリー
12	火	赤魚 卵 ツナ 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 薄力粉 三温糖 サラダ油 いもくず タピオカ 黒砂糖粉	人参 ピーマン 玉ねぎ なめこ わかめ ねぎ 果物
13	水	沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ デリカウィンナー EM牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび 片栗粉 三温糖 そうめん(乾) ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん 干しヒジキ もやし 胡瓜 ねぎ 果物
14	木	鶏モモ正肉 デリカウィンナー ツナ 卵	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ホールトマト にんにく 生姜 ブロッコリー しめじ えのき ねぎ わかめ もずく ニラ 果物
15	金	合いびき肉 卵 シラス	スパゲッティ(乾) オリーブ油 マヨネーズ 片栗粉 精白米 ごま油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン 果物 べったら漬 大葉 ごま 焼き海苔
16	土	ツナ デリカウィンナー 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳	精白米 本みりん 三温糖 ホットケーキミックス	しめじ 干し椎茸 まいたけ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 白ごま 山海節 アーサ 果物
17	日			
18	月			
19	火	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 麩	もずく ピーマン コーン 人参 生姜 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
20	水	クリームチーズ 普通牛乳 卵	三温糖 薄力粉	レモン汁 幼児りんご
21	木	柿 ポーク きな粉 油揚げ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 本みりん もち粉 麦粉 黒砂糖粉	生姜 干しヒジキ キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ 冬瓜 わかめ ねぎさつまいも 果物
22	金	鶏モモ正肉 ツナ 卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 いちごフルーチェ リッツクラッカー	人参 玉ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
23	土			
24	日			
25	月	沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 ごま油 三温糖 食パン	長ねぎ 生姜 にんにく 人参 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物
26	火	鯖 みそ 豚肩ロース 沖縄豆腐 ポーク EM牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 本みりん ポンデQミックス ホットケーキミックス サラダ油	生姜 にんにく しらたき 人参 ごぼう ニラ いらごま ヘチマ 果物
27	水	鶏モモ正肉 ロースハム ベーコン EM牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび マカロニ マヨネーズ ちんびんミックス 油	塩こうじ かぼちゃ 胡瓜 豆苗 しめじ 果物
28	木	ホキ 豚バラ肉 フリン クリームチーズ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 麩 リッツクラッカー	大根 人参 こんにゃく さやいんげん わかめ しめじ 果物
29	金	合いびき肉 卵 鶏モモ正肉 普通牛乳 ツナ	食パン パン粉 三温糖 オリーブオイル じゃがいも 精白米	玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 焼き海苔 果物
30	土	豚肩ロース 油揚げ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 片栗粉 アメリカンドッグ	玉ねぎ 生姜 胡瓜 小松菜 果物 りんごカルゲン

☆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。