2023年 12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 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 鮭おにぎり	2 胚芽ご飯 肉じゃが 春雨ナムル とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
4 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	5 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 大根の豚肉炒め 豆腐の味噌汁 果物 たかはしもち	6 胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ごまじゃこサラダ そうめん汁 果物 おかずパン EM牛乳	7 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き きんぴら炒め もずく汁 果物 プリン リッツサンド	8 胚芽ご飯 松風焼 トマトと胡瓜の和え物 冬瓜の味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	9 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 アーサ汁 果物 園内研修
11 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	12 胚芽ご飯 魚の磯焼き ブロッコリー炒め 豚汁 果物 くずもち	13 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ひじきともやしサラダ きのこの清まし汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	14 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 五目炒め 青菜の味噌汁 果物 ピザポテト	15 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	16 ハヤシライス スティック胡瓜 豆苗スープ 果物 肉まん カルゲン
18 納豆ご飯 人参しりしりー イナムドゥチ 果物 カルシウムパン 豆乳	19 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え 麩の清まし汁 もずくひらやーちー	20 誕生日ケーキ （パウンドケーキ） ぶどうジュース	21 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き くーぶいりちー なめこの味噌汁 果物 ぽーぽー EM牛乳	22 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 おにぎり（ツナみそ）	23 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き もずく和え 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 おいもスティック りんごカルゲン
25 ふりかけご飯 ローストチキン ポテトサラダ コーンポタージュ 果物 ☆クリスマスケーキ☆ りんごジュース	26 胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め アーサとかまぼこの清まし汁 果物 じゃこトースト EM牛乳	27 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 キャベツ炒め 大根の味噌汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	28 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 アガラサー 豆乳	年末年始休み 12/29（金）～1/3	

※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 12月

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	卵　鶏モモ正肉　普通牛乳　鮭フレーク	食パン　パン粉　三温糖　オリーブオイル　じゃがいも　精白米　油	玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　コーン　人参　青菜ふりかけ　果物
2	土	豚肩ロース　ロースハム　卵　牛乳　ココア豆乳	じゃがいも　本みりん　三温糖　ごま油　ホットケーキミックス	玉ねぎ　人参　いんげん　しらたき　緑豆春雨　もやし　胡瓜　とろろ昆布　しめじ　ねぎ　果物
3	日			
4	月	合挽肉　ベーコン　ツナ　EM牛乳　プロセスチーズ	精白米　油　食パン　マヨネーズ	玉葱　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ　果物　コーン
5	火	赤魚　豚バラ肉　絹ごし豆腐　きなこ	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　三温糖　本みりん　もち粉　麦粉　黒砂糖粉	大根　人参　こんにゃく　さやいんげん　干し椎茸　わかめ　ねぎ　果物　さつまいも
6	水	鶏モモ正肉　しらす　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　三温糖　ごま油　そうめん　ホットケーキミックス	キャベツ　人参　胡瓜　しめじ　ねぎ　果物　パセリ
7	木	ホキ　ピザ用チーズ　豚肩ロース　ちくわ　プリン　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　油　片栗粉　リッツクラッカー	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　ﾊﾟｾﾘ　しらたき　ごぼう　人参　干し椎茸　ニラ　いりごま　もずく　ねぎ　生姜　果物　イチゴジャム
8	金	鶏ひき肉　木綿豆腐　しらす　ポーク　卵　EM牛乳	油　パン粉　三温糖　薄力粉　無塩バター	玉葱　胡瓜　わかめ　トマト　冬瓜　人参　ねぎ　果物
9	土	ツナ　絹ごし豆腐	精白米　三温糖　油　クラッカー	しめじ　干椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　アーサ　果物
10	日			
11	月	沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　食パン　無塩バター	人参　長ねぎ　ニラ　生姜　にんにく　大根　胡瓜　白ごま　わかめ　えのき　ねぎ　果物
12	火	ホキ　豚肩ロース　デリカウィンナー　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　無塩バター　芋くず　タピオカ粉　黒砂糖粉　三温糖	青のり　ブロッコリー　しめじ　人参　にんにく　大根　ごぼう　干し椎茸　ねぎ　果物
13	水	鶏モモ肉　ツナ　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　塩こうじ　薄力粉　油　ホットケーキ　無塩バター　三温糖　チョコクリスピー	干しひじき　もやし　胡瓜　人参　ねぎ　しめじ　えのき　果物
14	木	鯖　鶏モモ肉　油揚げ　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　ハッシュポテト	ごぼう　こんにゃく　人参　干し椎茸　さやいんげん　小松菜　パセリ　果物
15	金	三枚肉　かまぼこ　豚ガラ　沖縄豆腐　ツナ　ヨーグルト	沖縄そば麺　本みりん　三温糖　精白米	昆布　玉ねぎ　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ　果物
16	土	牛肩ロース　ベーコン	精白米　三温糖　肉まん	玉ねぎ　人参　エリンギ　胡瓜　豆苗　しめじ　カルゲン　果物
17	日			
18	月	ひきわり納豆　豚もも肉　かまぼこ　卵　豆乳　スキムミルク　生クリーム	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　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　ねぎ　果物
19	火	鶏モモ正肉　削り節　卵　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　サラダ油　片栗粉　おつゆ麩　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　キャベツ　えのき　干し椎茸　わかめ　ねぎ　果物　もずく　ニラ
20	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	幼児ぶどうジュース
21	木	ホキ　チキアギー　絹ごし豆腐　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　本みりん　ちんびんミックス	すりごま　刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
22	金	合いびきミンチ　卵　ツナ	スパゲッティ　無塩バター　オリーブ油　マヨネーズ　片栗粉　精白米　三温糖	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　焼き海苔　果物
23	土	豚肩ロース　油揚げ	精白米　本みりん　油　片栗粉　三温糖	玉ねぎ　生姜　もずく　胡瓜　小松菜　果物　おいもスティック
24	日			
25	月	鶏モモ正肉　プロセスチーズ　普通牛乳　卵	精白米　本みりん　じゃがいも　マヨネーズ　片栗粉　ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター　粉糖　カラースプレー	玉ねぎ　生姜　にんにく　ブロッコリー　人参　コーン　クリームコーン　果物　幼児りんごジュース
26	火	鮭　油揚げ　かまぼこ　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　サラダ油　食パン　マヨネーズ	生姜　干しひじき　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　アーサ　ねぎ　果物
27	水	手羽元　ベーコン　ポーク　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　ホットケーキミックス	にんにく　生姜　キャベツ　人参　ピーマン　大根　わかめ　ねぎ　果物　さつまいも
28	木	豚肩ロース　ツナ　卵　普通牛乳　豆乳	精白米　じゃがいも　三温糖　片栗粉　ちんびんミックス	人参　玉ねぎ　緑豆春雨　もやし　きゅうり　わかめ　ねぎ　果物
29	金			
30	土			
31	日			

☆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。