2024年 1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
			4 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え イナムドゥチ 果物 ぽーぽー 豆乳	5 ミートスパゲッティ 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）	6 胚芽ご飯 鶏肉の香味焼き トマトと胡瓜の和え物 とろろ昆布汁 果物 肉まん りんごカルゲン
8 成人の日 （休園） 	9 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	10 胚芽ご飯 鮭の西京焼き くーぶいりちー 豚汁 果物 くずもち	11 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ひじきともやしサラダ 豆腐の清まし汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	12 食パン 白身魚の黄金焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物 鮭おにぎり	13 五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え 青菜の味噌汁 果物 おいもスティック ココア豆乳
15 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	16 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き 大根の豚肉炒め なめこの味噌汁 果物 もずくひらやーちー	17 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け ごまじゃこサラダ もずく汁 果物 スコーン EM牛乳	18 胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ（レンコン） ブロッコリー炒め 玉葱の味噌汁 果物 たかはしもち	19 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 おかずパン EM牛乳	20
22 キッズビビンバ ゆし豆腐 果物 カルシウムパン EM牛乳	23 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ひじき炒め マカロニスープ 果物 ピザポテト	24 おべんとう 誕生日ケーキ （チーズケーキ） りんごジュース	25 胚芽ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー 豆腐の味噌汁 果物 ソフトパン EM牛乳	26 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	27 胚芽ご飯 肉じゃが スティック胡瓜 豆苗スープ 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
29 納豆ご飯 切り干し大根サラダ 冬瓜の味噌汁 果物 ツナコーントースト EM牛乳	30 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ピーマンの細切り炒め そうめん汁 果物 プリン リッツサンド	31 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き ポテトサラダ きのこスープ 果物 アガラサー EM牛乳			

※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。

2024年 1月

うるま市役所

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			
2	火			
3	水			
4	木	豚ひき肉　削り節　豚肩ロース　かまぼこ　EM牛乳	精白米　ごま油　三温糖　油　ちんびんミックス	もずく　ピーマン　コーン　人参　生姜　ブロッコリー　こんにゃく　干椎茸　ねぎ
5	金	合挽肉　卵　ツナ	スパゲッティ（乾）無塩バター　オリーブオイル　マヨネーズ　片栗粉　精白米　三温糖	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　果物　焼き海苔
6	土	鶏モモ正肉　しらす	胚芽米　もちきび　米粒麦　オリーブオイル　三温糖　肉まん	にんにく　バジル　胡瓜　わかめ　トマト　とろろ昆布　しめじ　ねぎ　果物
7	日			
8	月			
9	火	沖縄豆腐　豚挽肉　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　わかめ　えのき　ねぎ　果物
10	水	鮭　チキアギー　豚バラ肉　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　油　芋くず　タピオカ粉　黒砂糖粉	生姜　刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　大根　玉ねぎ　ねぎ　果物
11	木	鶏モモ正肉　ツナ　絹ごし豆腐　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　ごま油　ホットケーキミックス　無塩バター　チョコクリスピー	玉ねぎ　人参　ホールトマト　にんにく　生姜　干ひじき　もやし　胡瓜　わかめ　えのき　ねぎ　果物
12	金	ホキ　ピザ用チーズ　鶏モモ正肉　普通牛乳　鮭フレーク	食パン　オリーブオイル　三温糖　精白米　油	クリームコーン缶　パセリ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　じゃがいも　玉ねぎ　果物　青菜のふりかけ
13	土	ツナ缶　デリカウインナー　油揚げ　ココア豆乳	精白米　ごま油　本みりん　三温糖	人参　干ひじき　ねぎ　もずく　胡瓜　小松菜　果物　おいもスティック
14	日			
15	月	合挽ミンチ　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　油　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
16	火	ホキ　豚バラ肉　絹ごし豆腐　ツナ　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　本みりん　三温糖	青のり　大根　人参　こんにゃく　さやいんげん　干椎茸　なめこ　わかめ　ねぎ　果物　もずく　ニラ
17	水	鶏ﾓﾓ肉　しらす　かまぼこ　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　ごま油　片栗粉　薄力粉　無塩バター	パイン缶　キャベツ　人参　胡瓜　白ごま　もずく　生姜　ねぎ
18	木	鶏ひき肉　木綿豆腐　デリカウインナー　ポーク　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　パン粉　三温糖　片栗粉　無塩バター　もち粉　麦粉　黒砂糖粉	レンコン　玉ねぎ　ブロッコリー　しめじ　人参　にんにく　ねぎ　わかめ　果物　さつまいも
19	金	鶏モモ正肉　ツナ　デリカウインナー　卵　普通牛乳　EM牛乳	精白米　じゃがいも　三温糖　ごま油　片栗粉　ホットケーキミックス	人参　玉ねぎ　緑豆春雨　もやし　胡瓜　わかめ　ねぎ　果物
20	土			
21	日			
22	月	豚挽肉　鶏挽肉　ゆし豆腐　スキムミルク　生クリーム　EM牛乳	精白米　三温糖　ごま油　食パン	長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　ミニトマト　小松菜　ねぎ　果物
23	火	鯖　油揚げ　ベーコン　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　サラダ油　マカロニ　ハッシュポテト	生姜　干ひじき　キャベツ　人参　干椎茸　ニラ　玉ねぎ　果物　パセリ
24	水	卵　普通牛乳　クリームチーズ	三温糖　三温糖　薄力粉	幼児りんごジュース
25	木	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　片栗粉　油　三温糖　サラダ油　ボンデQミックス　ホットケーキミックス	人参　ピーマン　玉ねぎ　わかめ　ねぎ　果物
26	金	三枚肉　豚ガラ　沖縄豆腐　ツナ　かまぼこ　固形ヨーグルト	沖縄そば麺　本みりん　三温糖　精白米	玉葱　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干椎茸　しめじ
27	土	豚肩ローズ　ベーコン　卵　普通牛乳	精白米　じゃがいも　本みりん　三温糖　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　豆苗　しめじ　果物　野菜ジュース
28	日			
29	月	ひきわり納豆　ツナ　ポーク　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　食パン　マヨネーズ	のり佃煮　切り干し大根　胡瓜　人参　ごま　冬瓜　わかめ　ねぎ　果物　コーン　パセリ
30	火	ホキ　豚肩ﾛｰｽ　プリン　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　片栗粉　そうめん（乾）リッツクラッカー　いちごジャム	すりごま　ピーマン　人参　もやし　たけのこ　しめじ　ねぎ　果物
31	水	鶏モモ正肉　プロセスチーズ　ベーコン　豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　三温糖　マヨネーズ　ちんびんミックス　油　じゃがいも	人参　胡瓜　コーン　玉ねぎ　しめじ　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。

1月 January 食育だより

コロナ禍明けから、日常を取り戻した 2023 年もあっという間にあと数日で終わり、新しい年を迎えようとしています。
年末年始は、食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまう子もいるかもしれません。休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整えましょう!!
2024 年もよろしくお願いします<(_ _)>

ゆり組さんが玉ねぎの苗を植えました

カレーパーティーができるくらい
大きくなるといいね♡

令和5年度　各クラスⅣ期(1月～3月)の食育目標

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
5 歳児　ひまわり組	・食材や調理する人への感謝の気持ちを育てる。 ・色々な伝統食、行事食の由来を知る。
4 歳児　さくら組	・命と食事の関係に興味を持ち、偏りのない食事を心がける。
3 歳児　ゆり組	・献立や食品に関心を持つ。 ・食具が正しく使えるようになる。
2歳児　たんぽぽ組	・箸の使い方を覚えようとする。
1歳児　ちゅうりっぷ組	・こぼしながらでも一人で最後まで食べようとする。 ・皮と実の部分の違いがわかる。
0 歳児　もも組 (月齢別の食育目標となっています)	(1 歳～1歳3ヵ月未満)・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。 (1歳3ヵ月～2歳未満) ・苦手な物でも励まされて少しずつ食べることができるようになる。