2024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 ちらし寿司 ローストチキン 春雨サラダ 花麩のお吸い物 ひな祭りゼリー 桃色蒸しパン ひなあられ	2 五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 胡瓜とトマトの和え物 とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ カルゲン
4 納豆ご飯 切干大根サラダ ちむしんじ 果物 ふむふむ 豆乳	5 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 春野菜炒め マカロニスープ 果物 もずくひらやーちー	6 カレーライス ごまじゃこサラダ もずく汁 果物 アガラサー EM牛乳	7 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き 人参しりしりー 豚汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	8 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	9 胚芽ご飯 肉じゃが スティック胡瓜 椎茸スープ 果物 肉まん ココア豆乳
11 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	12 胚芽ご飯 鮭グラタン ポテトサラダ かき卵汁 果物 ピザポテト	13 遠足（お弁当） スコーン EM牛乳	14 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 おいも蒸しパン EM牛乳	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 胚芽ご飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ アーサ汁 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン
18 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	19 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリー炒め 冬瓜の味噌汁 果物 たかはしもち	20 	21 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 ソフトパン EM牛乳	22 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 プリン リッツサンド	23 卒園式 園内研修
25 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 きなこトースト EM牛乳	26 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ピーマンの細切り炒め そうめん汁 果物 くずもち	27 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き カボチャサラダ 青菜の味噌汁 果物 ぽーぽー EM牛乳	28 胚芽ご飯 松風焼き（れんこん） くーぶいりちー きのこスープ 果物 おかずパン 豆乳	29 新年度準備 （お弁当）	30 新年度準備

※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 3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	鶏モモ正肉　ツナ　普通牛乳	精白米　三温糖　本みりん　花麩　ホットケーキミックス　ひなあられ　ひなまつりゼリー　いちごジャム	人参　干し椎茸　刻みのり　にんにく　生姜　大葉　緑豆春雨　胡瓜　もやし　とろろ昆布　ねぎ
2	土	ツナ　デリカウインナー　卵　普通牛乳　しらす	精白米　本みりん　油　三温糖　本みりん　ホットケーキミックス	人参　干しひじき　ねぎ　胡瓜　わかめ　トマト　しめじ　ねぎ　果物　カルゲン
3	日			
4	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　三温糖　片栗粉　麩　じゃがいも	海苔佃煮　切り干し大根　胡瓜　人参　ごま　にんにく　人参　玉葱　ねぎ
5	火	ホキ　ベーコン　ツナ缶　卵　かつお節	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　マカロニ	青のり　キャベツ　人参　もやし　干し椎茸　玉葱　もずく　ニラ　果物
6	水	しらす　かまぼこ　かつお節　普通牛乳　EM牛乳	精白米　じゃがいも　白ごま　ごま油　油　三温糖　片栗粉　ちんびんミックス	人参　玉葱　キャベツ　胡瓜　もずく　生姜　果物
7	木	鶏もも肉　味噌　卵　豚バラ肉　かつお節　無塩バター　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　ホットケーキミックス　チョコクリスピー	人参　ピーマン　玉葱　大根　干し椎茸　ねぎ　果物
8	金	合挽肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティー（乾）　無塩バター　オリーブ油　マヨネーズ　トマトケチャップ　精白米　青菜のふりかけ	玉葱　人参　トマト　ローリエ　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン缶　果物
9	土	豚ロース　かつお節　卵　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　じゃがいも　三温糖　片栗粉　ごま油　肉まん	玉葱　人参　いんげん　しらたき　胡瓜　干し椎茸　果物
10	日			
11	月	合挽肉　プロセスチーズ　ベーコン　ツナ缶　EM牛乳	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
12	火	鮭　ピザ用チーズ　プロセスチーズ　普通牛乳　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　薄力粉　バター　じゃがいも　マヨネーズ　片栗粉　ハッシュポテト	玉葱　しめじ　人参　胡瓜　コーン　わかめ　ねぎ　果物　パセリ
13	水	卵　EM牛乳	三温糖　薄力粉　無塩バター	
14	木	赤魚　豚バラ肉　絹ごし豆腐　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　片栗粉　油　三温糖　本みりん	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
15	金	三枚肉　かまぼこ　豚バラ肉　ツナ缶　固形ヨーグルト　沖縄豆腐	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米	生姜　玉葱　人参　ねぎ　胡瓜　小松菜　干し椎茸　しめじ
16	土	鶏モモ正肉　卵　ロースハム　絹ごし豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　オリーブ油　マカロニ　マヨネーズ　アメリカンドック	にんにく　バジル　人参　胡瓜　コーン　アーサ　ねぎ　果物 りんごカルゲン
17	日			
18	月	沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ缶　シラス　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　ごま油　三温糖　片栗粉　食パン　マヨネーズ	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
19	火	鯖　デリカウインナー　ポーク缶　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　無塩バター　もち粉　麦粉　黒砂糖粉	生姜　ブロッコリー　しめじ　人参　にんにく　冬瓜　わかめ　ねぎ　果物　さつまいも
20	水			
21	木	ホキ　油揚げ　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　本みりん　サラダ油　ポンデQミックス　ホットケーキミックス	すりごま　干ひじき　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
22	金	合挽肉　卵　鶏モモ正肉　普通牛乳　プリン　クリームチーズ	食パン　パン粉　三温糖　オリーブ油　リッツクラッカー　じゃがいも　いちごジャム	玉葱　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　果物
23	土	ツナ缶　肉団子　ベーコン	精白米　本みりん　三温糖	しめじ　干し椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　もずく　胡瓜　豆苗　果物
24	日			
25	月	豚ひき肉　削り節　ゆし豆腐　きな粉　EM牛乳	精白米　ごま油　三温糖　食パン　無塩バター	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
26	火	鮭　豚肩ロース　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　そうめん（乾）　いもくず　タピオカ粉　黒砂糖粉	ピーマン　人参　もやし　たけのこ　しめじ　ねぎ　果物
27	水	鶏モモ正肉　ロースハム　油揚げ　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　マカロニ　マヨネーズ　ちんびんミックス	塩こうじ　かぼちゃ　胡瓜　小松菜　果物
28	木	鶏ひき肉　木綿豆腐　チキアギー　ベーコン　デリカウインナー　EM牛乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　パン粉　三温糖　本みりん　油　ホットケーキミックス	れんこん　玉葱　刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　しめじ　果物　パセリ
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。

3月 食育だより

今年度も残すところ、わずかとなりました。1年を振り返ってみると様々な行事や活動を通して、体も心も大きくなり、食べる量も増え、残さず食べるようになったり、おかわりをするようになりました。

楽しい食育体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。次年度も保育園では、子ども達が食に興味や関心を持てるようなクッキング・栽培などを取り入れて行きたいと思っています。

0歳児　もも組

食べることが大好きなもも組さん。
苦手な食材も頑張って、食べられるようになりました。
最初は、食べさせてもらっていましたが、今では、手づかみやスプーンで食べられるようになり、食欲旺盛でお変りもして、元気モリモリです。

1歳児　ちゅうりっぷ組

入園・進級時には、手掴みで食べていた子も、今ではスプーンやフォークを上手に使い、苦手な食材も保育者の声かけで頑張って食べれるようになりました。言葉で伝えられる子は『おかわりちょうだい』と言って、おかわりもたくさん食べています。

2歳児　たんぽぽ組

入園・進級時には、食べこぼしが多かったたんぽぽ組さん。
今では、フォークからお箸に切り替え、苦手な食材も頑張って食べられるようになってきた子ども達です。

3歳児　ゆり組

最初はスプーンを使って食べていた子も、今ではお箸を使って食べていますよ。『先生、できない』とお箸に苦戦する姿もありましたが、お箸に関する絵本を見せたり、持ち方を繰り返し知らせたりすると日に日に指先の動きも上手になり、苦手な食材も自分のペースで食べることができるようになってきています

4歳児　さくら組

食欲もあり、よくおかわりもしてくれるさくら組さん。
時間を意識して、食べ進めることも上手になってきていて、苦手な食べ物があっても自分で頑張って食べる姿も見られるようになっています。

5歳児　ひまわり組

食育活動を通して、栽培、野菜、田植え、クッキングを楽しみ、食べ物には仲間や働きがあることを学び、食への意欲を高めることができた１年間でした。