

月	火	水	木	金	土
				<p>1</p> <p>胚芽ご飯 魚の照焼 五目さんびら炒め アーサとかまぼこのすまし汁</p> <p>お祝いカップケーキ 豆乳</p>	<p>2</p> <p>もすく丼 ゆし豆腐 キャベツと竹輪の和え物</p> <p>アンパンマンせんべい バナナ 牛乳</p>
<p>4</p> <p>さかなそぼろご飯 麩チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ</p> <p>ちんすこう 味付けいりこ 牛乳</p>	<p>5</p> <p>胚芽ご飯 鶏肉の照焼き 青菜のごま和え コーンスープ お魚ふりかけ</p> <p>ヨーグルトパン ブルー 牛乳</p>	<p>6</p> <p>胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 人參しりしりー そうめん汁 オレンジ</p> <p>リッツクラッカー 豆乳</p>	<p>7</p> <p>胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め じゃがいもと玉葱の味噌汁</p> <p>スコーン 牛乳</p>	<p>8</p> <p>胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ 豆腐とコーンのスープ バナナ</p> <p>米粉きな粉ケーキ むぎちや</p>	<p>9</p> <p>鶏てり焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁</p> <p>やきいも 牛乳</p>
<p>11</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル かきたま汁 オレンジ</p> <p>トースト むぎちや</p>	<p>12</p> <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き くーいりちー 豆苗スープ バナナ</p> <p>いもてんぷら 牛乳</p>	<p>13</p> <p>納豆ご飯 すきやき風煮つけ 麩とわかめの味噌汁</p> <p>パイ 牛乳</p>	<p>14</p> <p>胚芽ご飯 魚の竜田揚げ 大根サラダ もすく汁</p> <p>マープルケーキ リンゴ</p>	<p>15</p> <p>カレーライス 胡瓜とわかめの酢の物 はんぺんのみつばのすまし汁 型抜きチーズ</p> <p>ひらやちー むぎちや</p>	<p>16</p> <p>胚芽ご飯 豚生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐とにらの清し汁</p> <p>全粒粉クッキー バナナ 牛乳</p>
<p>18</p> <p>納豆ご飯 イナムドッチ 切干しいりちー オレンジ お魚ふりかけ</p> <p>ふむふむ ブルー 豆乳</p>	<p>19</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>おにぎり むぎちや</p>	<p>20</p> <p>胚芽ご飯 鶏のレバー風味焼 ブロッコリーとコーン炒め 青梗菜とエノキの味噌汁</p> <p>クラッカー バナナ 牛乳</p>	<p>21</p> <p>おべんとう</p>  <p>誕生ケーキ オレンジ 豆乳</p>	<p>22</p> <p>胚芽ご飯 魚の照焼 五目大豆煮 大根の味噌汁</p> <p>スイートポテト 牛乳</p>	<p>23</p> <p>鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁</p> <p>紫芋チップ バナナ 牛乳</p>
<p>25</p> <p>タコライス マッシュポテト わかめスープ(エノ・カマ) オレンジ</p> <p>きなこトースト 牛乳</p>	<p>26</p> <p>胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き さんびら炒め しめじと玉葱の味噌汁 オレンジ</p> <p>プアマンケーキ 牛乳</p>	<p>27</p> <p>胚芽ご飯 松風焼 ヒジキとモヤシのサラダ とろろ昆布汁 お魚ふりかけ</p> <p>シリアル バナナ 牛乳</p>	<p>28</p> <p>胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー ポテトスープ</p> <p>黒糖ケーキ むぎちや</p>	<p>29</p> 	<p>30</p> <p>五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー えのきとしめじの味噌汁</p> <p>ココアスティック バナナ 牛乳</p>
		<p>お子さんのご進級・ご入園おめでとうございます。 うるま市役所 子育て世代包括支援センター 栄養士仲地です。令和4年度、一年間の献立を担当させていただきます。 お子さんの成長を保護者や保育士の方々と一緒に見守ることが出来るようにサポートさせていただきます！ よろしくお祈りします。保育所・こども園では、毎月第三木曜日にお弁当の日が設けられています。 早速、21日にお弁当の日がありますが、お弁当を無理なく継続してお子さんに作ってあげられるように、パツと作る事が出来るお弁当でOKです。</p>			

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	赤魚 豚肝肉 かまぼこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖	生姜 じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 ｱｰﾗ(乾) ねぎ
2	土	豚挽肉 ゆし豆腐 味噌 ちくわ 普通牛乳	精白米 すり胡麻 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	もずく ｼﾞｰﾌﾞﾝ コーン 人参 生姜 ねぎ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 もやし ｷﾞﾊﾞ
3	日			
4	月	鯖 鮭 豚肩0ｰｽ 沖縄豆腐 味付けいりこ 普通牛乳	精白米 三温糖 油 薄力粉	人参 じゃがいも みつば 生姜 ｷﾞﾊﾞｯ 玉葱 ｺﾞ ところろ昆布 ねぎ オレンジ
5	火	鶏肝肉 かつお節 お魚ふりかけ 豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 炒り胡麻 片栗粉 油	にんにく 生姜 ホウレン草 人参 胡瓜 ｸﾘｰﾌﾞﾝ コーン ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞﾅﾅ ｷﾞﾊﾞ汁 ﾌﾙｰｯ
6	水	ｷﾞﾊﾞ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 そうめん プリン ｷﾞﾊﾞﾗｯｶｰ	青のり 人参 ｼﾞｰﾌﾞﾝ コーン 玉葱 みつ葉 オレンジ
7	木	豚0ｰｽ ｷﾞﾊﾞ 味噌 豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも ライ麦・全粒粉 三温糖 油	生姜 ｷﾞﾊﾞｯ ゆでだけのこ 人参 生しいたけ 玉葱 ｷﾞﾊﾞｯ
8	金	鮭 絹ごし豆腐 豚肝肉	胚芽0ｰﾙ 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 本みりん	ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 人参 ｺﾞ 玉葱 みつ葉 ｷﾞﾊﾞ 干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ
9	土	鶏肝肉 油揚げ 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 ｷﾞﾊﾞｯ ｷﾞﾊﾞ汁 小松菜
10	日			
11	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 卵 シラス ｷﾞﾊﾞ用ﾌﾞｰｽ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 片栗粉 食パン ｷﾞﾊﾞｰｽ	人参 長ねぎ ｺﾞ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 みつ葉 オレンジ
12	火	鮭 味噌 ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 ざつまいも 薄力粉	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾞ トウモロコシ しめじ ｷﾞﾊﾞ
13	水	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩0ｰｽ 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 おつゆ鮭 鉄ゼリー 人参ロールパン	のり佃煮 ほうれんそう しらたき 白菜 人参 乾燥わかめ ねぎ
14	木	鯖 ｷﾞﾊﾞ ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 胡麻 金時豆 黒砂糖 粒	生姜 ねぎ 大根 胡瓜 ｷﾞﾊﾞ もずく りんご
15	金	豚肩0ｰｽ シラス はんぺん 型抜きチーズ 卵 ｷﾞﾊﾞ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご ｷﾞﾊﾞｰｽ 胡瓜 ｷﾞﾊﾞ 乾燥わかめ 根みつば ｷﾞﾊﾞ
16	土	豚肩0ｰｽ 削り節 沖縄豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖	玉葱 生姜 ﾌﾞｯｼﾞｰ トマト ｺﾞ ｷﾞﾊﾞ
17	日			
18	月	挽きわり納豆 豚肝肉 かまぼこ ｲｷﾄﾞ 味噌 豚肩0ｰｽ お魚ふりかけ 鮭 ｷﾞﾊﾞ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 生ｸﾘｰﾑ ｸﾞﾗﾝｼﾞｰ糖	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 ｺﾞ オレンジ ﾌﾙｰｯ
19	火	赤魚 大豆水煮 鶏肝肉 油揚げ 味噌 卵黄 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 ざつまいも 無塩バター 生ｸﾘｰﾑ	生姜 ｺﾞぼろ こんにゃく 人参 干椎茸 ざやいんげん 大根 しめじ ねぎ
20	水	鶏肝肉 ｷﾞﾊﾞ 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 あずきクラッカー	ｷﾞﾊﾞ ﾌﾞｯｼﾞｰ ｺﾞ ｷﾞﾊﾞｯ 玉葱 ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ
21	木	ｷﾞﾊﾞ 卵 豆乳	薄力粉 上白糖 無塩バター	オレンジ
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ｷﾞﾊﾞ 固形ｺﾞｰﾙﾄﾞ 味噌	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり
23	土	鮭 ｼﾗｽ 豚0ｰｽ 味噌 普通牛乳	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ鮭 紫芋チップ	ねぎ 玉葱 人参 ｷﾞﾊﾞｰｽ しらたき ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ
24	日			
25	月	合挽肉 ﾌﾞｯｼﾞｰ 普通牛乳 絹ごし豆腐 きな粉	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 食パン 三温糖	玉葱 ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
26	火	ｷﾞﾊﾞ 卵 ｷﾞﾊﾞ用ﾌﾞｰｽ 豚肩0ｰｽ 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 三温糖 ｷﾞﾊﾞｰｽ じゃがいも ｸﾞﾗﾝｼﾞｰ糖	ｸﾘｰﾌﾞﾝ ｷﾞﾊﾞ しらたき じゃがいも 人参 ｺﾞ しめじ 玉葱 オレンジ
27	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 ｷﾞﾊﾞ お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ｷﾞﾊﾞ粉 三温糖 胡麻 おつゆ鮭 ｷﾞﾊﾞ(ｸﾘｰﾌﾞﾝ)	玉葱 干しひじき もやし 胡瓜 人参 とろろ昆布 ねぎ ｷﾞﾊﾞ
28	木	鶏肝肉 ｷﾞﾊﾞ はんぺん ｷﾞﾊﾞ かつお節 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも ｷﾞﾊﾞｰｽ粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 生姜 にんにく ｺﾞ しめじ ﾌﾞｯｼﾞｰ 人参
29	金			
30	土	鶏肝肉 沖縄豆腐 ｷﾞﾊﾞ 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 カル鉄スティック	人参 干しひじき ねぎ ｷﾞﾊﾞ ｷﾞﾊﾞ えのき しめじ ｷﾞﾊﾞ

☆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。