



社会福祉法人ボプラ福祉会立  
那覇市認定こども園  
城東こども園

令和 4年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(屋食)			日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(屋食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする
1 金	チキンカレー(強化米) きゅうりの中華風 レタスのスープ りんご	くずもち 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎりんご Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	16 土	たけのこごはん ほうれん草のツナあえ みそ汁 りんご	スティックパン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	たけのこ 玉ねぎ トマト 人参 ほうれん草 大根 りんご
2 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン 缶 大根 ネーブル	18 月	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め さつま汁 ネーブル	ミニマドレーヌ 保育乳	わかめ しらす干し 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 春雨 さつま芋	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ ニラ さやいんげん ネーブル
4 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ ネーブル	アップルケーキ 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	19 火	沖縄そば ブロッコリー(マヨ) ネーブル	おかかおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ブロッコリー ネーブル
5 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	人参クラッカー 保育乳	白身魚 もずく 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	サラダ菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり とうがん ネーブル	20 水	キーマカレー(強化米) カリカリきゅうり コーンスープ ネーブル	バナナケーキ 保育乳	鶏ひき肉 調理豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト 缶 GP きゅうり キャベツ ネーブル
6 水	沖縄そば 干切大根のゴマ酢あえ バナナ	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ 鶏ささみ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 干切大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ	21 木	黒米ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 手作りケーキ	ネーブル 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 黒米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 大根 ほうれん草 ネーブル
7 木	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め キャベツのおかかあえ みそ汁 パナナ	三月菓子 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 黒ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう バナナ	22 金	春の遠足 お弁当会	レモンラスク 保育乳			
8 金	もずくどんぶり かみかみごぼう みそ汁 ネーブル	きなこラスク 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう 大根 ネーブル	23 土	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	はちやぐみ 保育乳	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル
9 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリー(マ) 白菜スープ ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米	人参 ニラ 玉ねぎ 白菜 たけのこ ブロッコリー Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル	25 月	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	大学芋 保育乳	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび くずきり さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
11 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリー 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	ちんぴん 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 干ひじき わかめ	精白米 強化米 ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん ネーブル	26 火	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ ブロッコリー(マヨ) みそ汁 りんご	ヨーグルト入りスコーン 保育乳	さば(生) ハム 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま 春雨	もやし きゅうり 人参 ブロッコリー とうがん りんご
12 火	マージンごはん レバーフライ きんぴらごぼう(ちくわ) もずくの酢物 みそ汁 りんご	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚レバー 竹小町 もずく	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ しいたけ	27 水	豚肉びびんバ フライドポテト 白菜スープ ネーブル	キャロットサンド はっ酵乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ フライドポテト	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル
13 水	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす かぼちゃのスープ りんご	みそおにぎり 保育乳	竹小町 豆腐 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご	28 木	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 パナナ	お麩ラスク 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶	精白米 強化米 黒米 そうめん	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 バナナ
14 木	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 桃 ほうれん草 パイン缶 レーズン Hコーン缶 なす ネーブル	30 土	チキンカレー すまし汁 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル
15 金	黒米ごはん さばのみそ焼き 蒸しかぼちゃ ひじきサラダ 野菜スープ パナナ	オートミールスナック 保育乳	さば 干ひじき 絹ごし豆腐	精白米 強化米 黒米 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 Hコーン缶 キャベツ えのきたけ バナナ	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。					

