



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(昼食)			日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			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
2 月	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー もずくスープ りんご	こいのぼりクッキー 保育乳	白身魚 鶏もも肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ りんご	19 木	フーチバージュシー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル	ポテト磯辺揚げ 保育乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ネーブル
6 金	キーマカレー ブロッコリー 野菜スープ 桃缶	くずもち 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ビーマン トマト缶 ブロッコリー レタス 桃缶 たけのこ えのきたけ	20 金	お弁当会	きなこラスク 保育乳			
7 土	クファジュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル	キャロットパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー 大根 ネーブル	21 土	チキンカレー スティックきゅうり ネーブル	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり ネーブル
9 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 さつま汁 ネーブル	ヨーグルトブレッド 保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ さつま芋	人参 玉ねぎ にがり ニラ ネーブル レーズン	23 月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 へちま ネーブル
10 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ さばのりんごソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	ちんびん 保育乳	◇ひきわり納豆 ツナ缶 さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ とうがん バナナ	24 火	マージンごはん 魚の磯たぷら(卵不使用) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご	ジャムケーキ 保育乳	白身魚 ◇豆腐 ●卵 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび てんぷら粉 (卵不使用) ▲そうめん	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご
11 水	沖縄そば ほうれん草のゴマ和え ネーブル	ツナマヨおにぎり 保育乳	豚三枚肉 かまぼこ	▲沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ほうれん草 ネーブル	25 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 ワナタンスープ バナナ	シナモントースト 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 黒米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
12 木	マージンごはん レバーフライ 昆布イリチー トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル	玄米フレックスナック 保育乳	豚レバー 豚三枚肉 わかめ ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト きゅうり 大根 ネーブル	26 木	野菜カレー ひじきサラダ 手作りケーキ ネーブル	ネーブル 麦茶	鶏ひき肉 竹小町 ツナ缶 干ひじき ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 もやし 人参 きゅうり なす
13 金	ひじきごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル	揚げパン 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 鶏ささみ わかめ	精白米	ごぼう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ネーブル	27 金	沖縄そば ブロッコリー バナナ	しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 かまぼこ	▲沖縄そば	刻み昆布 ブロッコリー バナナ
14 土	タコライス ゆし豆腐汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ネーブル	28 土	お弁当会	亀の甲せんべい 保育乳			
16 月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	黒糖蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 ◇調整豆乳	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ネーブル	30 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	人参クラッカー 保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル
17 火	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムドウチ パナナ	みそおにぎり 保育乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 黒米 強化米 ▲マカロニ じゃが芋	とうがん GP 人参 パン缶 りんごきゅうり レーズン ブロッコリー 干しいたけ バナナ	31 火	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	アップルケーキ 保育乳	鮭 ●竹小町 ◇豆腐 わかめ ◇調整豆乳	精白米 黒米 強化米 マッシュポテ ト(乾) 春雨	コーン缶 たけのこ 人参しめじ キャベツ さやいんげん トマト へちま ネーブル
18 水	磯ごはん ハンバーグ ほうれん草おおかあえ ゴマじゃが 春雨スープ パナナ	マシュマロサンド 保育乳	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 春雨	赤ピーマン GP 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ 白菜 バナナ	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p>					

