



社会福祉法人ポプラ福祉会
那覇市認定こども園
城東こども園

令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご承ください。

★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 よくなる				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 よくなる
1 金	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご	シナモントースト 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ニラ きゅうり えのきたけ りんご	16 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル
2 土	クワアージュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル	くろ棒 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 とうがん 豆苗	19 火	夏野菜カレー カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	オートミールスナック 保育乳	鶏ささみ もずく 絹ごし豆 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり たけのこ ネーブル
4 月	マージンごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ ひじきサラダ すまし汁 ネーブル	ロッククッキー 保育乳	白身魚 干ひじき ●竹小町(卵 不使用)	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 へちま Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ネーブル	20 水	ロールパン 鮭のタルタル焼き 野菜サラダ パンブキンスープ バナナ	みそおにぎり 麦茶	鮭 ●竹小町(卵 不使用) ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶	◎ロールパ ン(超熱) じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー レタス Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
5 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にがり ブロッコリー りんご 大根 レーズン ネーブル	21 木	黒米ごはん 豚の角煮風 野菜炒め みそ汁 手作りケーキ	スイカ 保育乳	豚三枚肉 ◇豆腐 ●竹小町(卵 不使用) わかめ	精白米 強化米 黒米	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 スイカ
6 水	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 バナナ	揚げパン 保育乳	◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり とうがん バナナ	22 金	もずくどんぶり 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁(みそ仕立て) ネーブル	ジャムサンド 保育乳	もずく 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 ネーブル
7 木	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ そうめん汁 スイカ 七夕	お星様クッキー たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト レタス きゅうり スイカ レーズン	23 土	沖縄そば きゅうりの中華風 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豚三枚肉 かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 きゅうり ネーブル
8 金	マージンごはん オクラ納豆 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め みそ汁 りんご	蒸し芋 保育乳	◇ひきわり納豆 さば 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	オクラ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいやいんげん なす りんご	25 月	スパゲティミートソース ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル	Caせんべい 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
9 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル	はちや棒 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 たけのこ えのきたけ ネーブル	26 火	マージンごはん さばのりんごソースかけ 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 スイカ	バナナケーキ 保育乳	さば 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ えのきたけ スイカ
11 月	豚丼(しめじ) フライドポテト スティックきゅうり(塩) みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 大根 ネーブル	27 水	沖縄そば きゅうりの中華風 ネーブル	おにぎり 保育乳	豚三枚肉 かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 きゅうり ネーブル
12 火	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ レタスのスープ バナナ	ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ ごま	切干大根 かんぴょう 人参 バナナ 糸こんにやく ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ	28 木	マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 バナナ	ココア蒸しパン 保育乳	豚レバー ●竹小町(卵 不使用) もずく ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがり もやし オクラ とうがん バナナ
13 水	冷やし中華 パンブキンスラダ みそ汁 ネーブル	いなり寿司 保育乳	●ハム 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	◎中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ネーブル	29 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き① こんにやくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	玄米フレークスナック 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル
14 木	豚肉ピビンバ くずきりの甘酢あえ ワンタンスープ スイカ	キャロットサンド 保育乳	豚もも肉 わかめ ●竹小町(卵 不使用) 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	バナナ Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ スイカ	30 土	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル	スティックパン 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにやく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル
15 金	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきのフレンチあえ みそ汁 バナナ	芋ケーキ 保育乳	白身魚 干ひじき ●ハム ◇豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがん 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。					

