

9月



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了承ください。

★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 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ゴマペーストパン 保育乳	豚もも肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 ごま くずきり	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり へちま ネーブル	15 木	納豆ごはん 魚のタルタル焼き ごまかぼちゃ もずくの酢物 みそ汁 梨	ジャム入りマフィン 保育乳	ひきわり納豆 白身魚 もずく 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 ごま	人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ オクラ 大根 梨
2 金	黒米ごはん 白身魚の磯辺揚げ ポテのケチャップ煮 野菜スープ 梨	ヨーグルト入リスコーン 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP レタス たけのこ えのきたけ 梨	16 金	沖縄そば ブロッコリー(マヨ) パイン	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば ごま	刻み昆布 ブロッコリー パイン
3 土	麻婆どんぶり スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 長ねぎ きゅうり コーン缶 ブロッコリー ネーブル	17 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ ネーブル
5 月	沖縄そば ブロッコリーとトマトサラダ スイカ	ちんびん 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば ごま	刻み昆布 ブロッコリー トマト スイカ	20 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ りんご	もずく入りヒラヤーチー 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ハム	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 りんご
6 火	じゃこ入り梅ごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(ハンパンスー) 中華スープ りんご	ホットケーキ 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 ハム 豚ひき肉	精白米 強化米 ごま 春雨	青しそ 人参 きゅうり もやし ニラ りんご	21 水	ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ブロッコリーとツナのサラダ そうめん汁 ネーブル	青のりおにぎり 保育乳	豚レバー 竹小町 ツナ缶	精白米 春雨 そうめん	たけのこ キャベツ しめじ 人参 さやいんげん ブロッコリー コーン缶 ネーブル
7 水	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 りんご	ココアラスク 保育乳	油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	しめじ 人参 えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ ニラ りんご	22 木	肉みそうどん 焼きかぼちゃ きゅうりの中華あえ 手作りケーキ	ネーブル 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん ごま	長ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン缶
8 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁 パナナ	ヨーグルト入リスコーン 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 もずく 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 ブロッコリー もやし オクラ えのきたけ バナナ	24 土	スバゲティミートソース ひじきサラダ ポテトスープ バナナ	くろ棒 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 竹小町	スバゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ ほうれん草 バナナ
9 金	もみじごはん お月見ハンバーグ 人参グラッセ ほうれん草のツナあえ フライドポテト みそ汁 ネーブル	うさぎさんクッキー 十五夜ゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 とうがん ネーブル	26 月	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	きなこクッキー 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 ネーブル
10 土	チキンカレー スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	タンナファクルー 十五夜 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ ネーブル	27 火	芋ごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草の白あえ スティックきゅうり もずくスープ 梨	アップルケーキ 保育乳	鶏胸肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 もちきび ごま さつま芋	サラダ菜 ほうれん草 きゅうり 白菜 みつば 梨
12 月	マージンごはん 魚のパン粉焼き ポテトそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	グレープゼリー ウエハース 保育乳	白身魚 鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 ごま	GP ブロッコリー トマト 大根 ネーブル	28 水	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	キャロットサンド 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 ごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 オクラ 大根 ネーブル
13 火	フーチパーズジュシー 揚げ鶏のケチャップあん 昆布イリチー スティックきゅうり 中身の吸物 ネーブル	ちんびん 保育乳	ツナ缶 鶏胸肉 豚三枚肉 豚中身	精白米 強化米	よもぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり 干しいたけ ネーブル	29 木	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ ネーブル	サーターアングァー 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 コーン缶 干しいたけ ネーブル
14 水	黒米ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう すまし汁 バナナのヨーグルト添え	揚げパン りんごジュース 保育乳	豚三枚肉 鶏ささみ わかめ 豆腐 Pヨーグルト	精白米 黒米 強化米 ごま	レタス ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ 白菜 バナナ	30 金	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	コーンマヨトースト 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 強化米 ごま	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 ネーブル

★ 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(厚生省2019)』に沿って実施します。

