



社会福祉法人ポプラ福祉会立  
那覇市認定こども園

城東こども園

令和 3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
2 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 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	オートミールスナック  保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 こんにやく ニラ りんご きゅうり とうがん ネーブル	18 水	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 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	ブロッコリー バナナ
3 火	クファージュシー さばのみそ焼き 切干大根のイリチー もずくスープ スイカ	ココア蒸しパン  保育乳	ツナ缶 さば 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 干しいたけ ニラ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく	19 木	マージンごはん <b>食育の日</b> レバーフライ こんにやくのソテー(豚) キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	オートミールクッキー  保育乳	豚レバー 豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちぎび	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ネーブル
4 水	沖縄そば キャベツのツナあえ ネーブル	みそおにぎり  保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 キャベツ きゅうり ネーブル	20 金	ごはん(強化米入り) <b>旧盆</b> さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 モモ	ヨーグルト入りスコーン  保育乳	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ レタス
5 木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	大学芋  保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちぎび さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 干しいたけ ネーブル	21 土	のりごはん(強化米) <b>旧盆</b> 肉じゃが 温サラダ  みそ汁 バナナ	スティックパン  保育乳	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
6 金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 パナナ	シナモントースト  保育乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	23 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	ちんびん  保育乳	鶏もも肉 しらす干し 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 ピーマン きゅうり みつば
7 土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐  ネーブル	タンナファクルー  保育乳	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	24 火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 スイカ 	揚げパン  保育乳	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ キャベツ 人参しめじ さいいんげん ブロッコリー えのきたけ スイカ
10 火	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	ウエハース  チューチューアイス	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶	25 水	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ココアゼリー <b>せんべい</b> 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ネーブル
11 水	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトのマヨネーズ焼き ミネストローネ ネーブル	いなり寿司  保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ★チーズ	精白米 強化米 もちぎび じゃが芋 ▲マカロニ	ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 ネーブル	26 木	ごはん(強化米入り)  豆腐のかき揚げ  人参シリシリー 鶏団子と春雨のスープ 手作りケーキ	スイカ  保育乳	豆腐 竹小町 ●卵 スパム缶 豚肉 ツナ缶 鶏ひき肉	精白米 強化米 春雨	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ キャベツ
12 木	のりごはん(強化米入り) 麻婆なす パンプキンサラダ みそ汁 スイカ	ミニマドレーヌ  保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん スイカ	27 金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) マッシュポテト 魚ともずくのスープ ネーブル	キャロットサンド  保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 もちぎび 炒りごま じゃが芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さいいんげん ネーブル
13 金	のりごはん(強化米入り) 西京焼き 厚揚げの中華煮 そうめん汁 バナナ	ジャムサンド  保育乳	白身魚 豚肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン 干しいたけ バナナ	28 土	ごはん(強化米入り)  麻婆豆腐  きゅうりの中華風  キャベツのスープ  ネーブル	メロンパン  保育乳	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ
14 土	ハヤシライス(ささみ) 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	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ ネーブル	30 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物 温サラダ 魚のみそ汁 ネーブル	ホットケーキ  保育乳	鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 とうがん ネーブル
16 月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	黒糖アガラサー  保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	31 火	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	マシュマロサンド  保育乳	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちぎび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり Hコーン缶 わかめ
17 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	人参クラッカー  固形ヨーグルト	白身魚 豆腐 ●卵 わかめ	精白米 黒米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ	★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。					

