



給食こんだて



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

* 今月のお弁当会はなくなりました。

★ 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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	マージンごはん 豆腐ハンバーグ こんにやくのソテー ブロッコリー コーンスープ スイカ	ジャム入りマフィン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 ブロッコリー コーン缶 キャベツ スイカ	16	ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ バナナ	ホットケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ 調整豆乳	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ごぼう みかん缶 りんご レーズン かぼちゃ
2	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	くずもち 保育乳	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにやく トマト 白菜 きゅうり	17	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜チャンプルー ひじきサラダ(コーン) みそ汁 ネーブル	バナナと芋のケーキ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 干ひじき 油揚げ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり Hコーン缶 大根 ネーブル
3	ごはん(強化米入り) しらすふりかけ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ パイン	キャロットサンド りんごジュース	しらす干し 豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 チンゲン菜	18	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ スティックきゅうり(塩) わかめスープ	玄米フレックスナック シークワサーゼリー	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	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 バナナ みかん缶
4	フーチバージュシー タンドリーチキン 人参シリシリー(ゴーヤー入り) 温サラダ みそ汁 バナナ	大学芋 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 玉ねぎ にがり もやし トマト キャベツ ブロッコリー とうがん	19	クファジュシー ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	スティックパン 保育乳	スラム缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル
5	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル	21	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	ちんぴん 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり コーン缶
7	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ ブロッコリー ネーブル	サーターアランダギー 保育乳	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン ブロッコリー 大根	22	沖縄そば バナナ	しらすおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 山東菜
8	沖縄そば バナナ	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 山東菜	23	慰霊の日				
9	へちまどんぶり(強化米) バイクドポテト キャベツのツナあえ コーンスープ バナナ	ジャムサンド 保育乳	鶏ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ キャベツ	24	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 みそ汁 手作りケーキ	桃缶 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	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 大根 桃缶
10	ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマトサラダ そうめん汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚レバー 鶏もも肉 竹小町	精白米 炒りごま そうめん	ごぼう 人参 トマト 糸こんにやく 干しいたけ レタス きゅうり ネーブル	25	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 スイカ レーズン
11	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	黒糖アガラサー 保育乳	鮭 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	人参 にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	26	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	くろ棒 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
12	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) 大根汁 ネーブル	タンナファクルー 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	28	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	蒸し芋 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ ズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にがり 白菜 Cコーン缶
14	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	さつま芋の蒸しパン 保育乳	白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう	29	ごはん 肉みそ豆腐 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ スイカ	バイクドチーズケーキ 保育乳	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 白身魚	精白米 春雨	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー たけのこ
15	マージンごはん 麻婆豆腐 もずくの天ぷら(卵なし) スライストマト コーンスープ スイカ	お麩ラスク 保育乳	豆腐 豚ひき肉 もずく 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 人参 トマト コーン缶	30	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 ネーブル	人参クラッカー 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 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(厚労省2019)』に沿って実施します。

