

予 定 献 立 表

2023年1月分

沖縄市役所 保育幼稚園課

月	火	水	木	金	土
		4 カレーライス スパゲティサラダ みかん 	5 玄米ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の香味焼き ナムル りんご	6 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 小松菜の和え物(おかか) バナナ	7 中華丼 ゆし豆腐(ねぎ) 七草
		【赤】豚肉、ツナ缶、牛乳、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、ふ、スパゲティ麺、砂糖、じゃがいも 【緑】玉ねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう 牛乳 バナナ 味付小魚	【赤】さば、鶏卵 【黄】精白米、玄米、薄力粉、黒糖 【緑】はくさい、えのき、しょうが、にんにく、ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、りんご	【赤】豚かた肉、クリーム、牛乳 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、精白米、ごま 【緑】人参、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、こまつな、りょうとうもやし、バナナ、塩昆布 麦茶 塩昆布おにぎり	【赤】豚かた肉、ゆし豆腐、牛乳、豚肉 【黄】精白米、せんべい 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ 牛乳 星たべよ
9 成人の日 	10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え みかん	11 タコライス すまし汁(ほうれん草、大根) たんかん	12 黒米ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) すき焼き風煮 れんこんのゴママヨサラダ バイン缶	13 玄米ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鮭の塩麹焼き 鶏と大根の煮物 バイン缶	14 親子行事 ~カレーライス~
	【赤】凍り豆腐、豚かた肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖、さつまい、マヨドレ、ごま 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、わかめ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、温州みかん、ほうれん草 ポロポロジュージー	【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、牛乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、せんべい、ごま油、きび砂糖 【緑】にんにく、玉ねぎ、にんじん、レタス、トマト、ほうれん草、大根、タンゼロ 牛乳 カーサムーサー センべい	【赤】牛・かた肉、沖縄豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、ごま、マヨドレ、きび砂糖、白玉粉 【緑】かぼちゃ、根菜ねぎ、にんじん、はくさい、れんこん、さやいんげん、金時豆、バイン缶 ぜんざい(温)	【赤】油揚げ、しらす、鶏、もも、ツナ缶 【黄】精白米、玄米、油、マヨドレ 【緑】キャベツ、大根、にんじん、しいたけ、バナナ、味付けのり 麦茶 ツナマヨおにぎり	【赤】鶏もも、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃがいも 【緑】玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン 牛乳 ビスコ
16 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パパイアイリチー みかん	17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) チキンマレード煮 切り干し大根炒め プルーン	18 弁当会	19 スパゲティミートソース すまし汁 かぼちゃサラダ バナナ	20 ハヤシライス スティックキュウリ フルーツサラダ	21 野菜そば りんご
【赤】納豆、豚肉、豚レバー、まぐろ缶、牛乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】島ニンジン、ネギ、にんにく、パパイア、にんじん、こら、温州みかん、ほうれん草 牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)	【赤】鶏・手羽、豚肉、かまぼこ、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、ふ、こんにやく、油、きび砂糖、バター 【緑】チンゲンサイ、オレンジ、マレード、切り干し大根、にんじん、しいたけ、プルーン、玉ねぎ、コーン メイグルト ジャワライス	【赤】牛乳 【黄】パン	【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、油揚げ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、バナナ、きゅうり、かぼちゃ 麦茶 きつねおにぎり	【赤】牛肉、しらす、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう 麦茶 ゆかりおにぎり	【赤】豚肉、かまぼこ、牛乳 【黄】沖縄そば、油、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、りんご 牛乳 ビスコ
23 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) きゅうりともやしの和え物 バナナ	24 黒米ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 豆腐揚げ デークニーイリチー オレンジ	25 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 生キビナゴのカレー揚げ 日野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) 会ヨーグルト	26 玄米ご飯 すまし汁(じゃがいも、玉ねぎ) さばのおろし煮 キャベツのごま和え りんご	27 カレーライス(根菜) おからサラダ バナナ	28 親子丼 みそ汁(ワカメ、ふ)
【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、黒糖 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、玉ねぎ、きゅうり、りょうとうもやし、バナナ 牛乳 黒糖てんぷら	【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豚かた肉 【黄】精白米、黒米、そうめん 【緑】はくさい、しめじ、ネギ、大根、にんじん、さやいんげん、オレンジ、こら そうめん汁	【赤】キビナゴ、豚肉、牛乳、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、ケーキ 【緑】しめじ、えのき、こまつな、キャベツ、玉ねぎ、にんじん 牛乳 誕生会ケーキ	【赤】さば、豚肉、牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、きび砂糖、油、食パン、マヨドレ 【緑】玉ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、バナナ 牛乳 じゃこトースト	【赤】豚かた肉、ツナ缶、おから、竹輪 【黄】精白米、おし麦、さつまい、オリーブ油、マヨドレ 【緑】玉ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、バナナ 麦茶 みそおにぎり	【赤】鶏肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、焼きふ、観世ふ、はちや棒 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根菜ねぎ、ワカメ、きゅうり 牛乳 はちや棒
30 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	31 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ バイン缶	年末年始はいかが過ごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。 長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。 1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、お正月のごちそうで 疲れた胃腸を休めます。七草がそろわなくても、小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。 【春の七草】			
【赤】牛・かた肉、グリーンピース、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、玉ねぎ、にんじん、沖縄もずく、きゅうり、みかん 牛乳 ちんすこう(手作り)	【赤】豚かた肉、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、きび砂糖、スパゲティ麺、マヨドレ、オートミール、薄力粉 【緑】大根、わかめ、ネギ、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、バインアップ缶 牛乳 オートミールクッキー				

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生