

予 定 献 立 表

2023年2月分

沖縄市役所 保育幼稚園課

月	火	水	木	金	土
		1 弁当会	2 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) クーパイリチー 鶏つくね みかん	3 カレーライス(チキン) ブロccoliのおかかチーズ和え 節分ミックス 節分	4 沖縄そば(肉入り) パナナ
		【赤】牛乳 【黄】パン 牛乳 スイートポテトパン	【赤】ゆし豆腐・豚・かた・赤肉・カマボコ・鶏にく・しらす・牛乳・豚肉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、マヨドレ、薄力粉 【緑】ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、みかん 牛乳 チヂミ	【赤】グリーンピース、鶏肉、節分ミックス、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー 麦茶 ツナマヨおにぎり	【赤】豚肉、カマボコ、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】沖縄そば、きび砂糖 【緑】パナナ、ネギ 牛乳 ビスコ
6 きのこスパゲティ 豚肉と白菜のスープ しらすのサラダ パナナ	7 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 鯖のカレー焼 菜の花のごま和え パイン缶	8 玄米ご飯 クリームシチュー 春雨サラダ ブルーン	9 麦ご飯 すまし汁(小松菜、えのき) レバーの野菜炒め かぼちゃ含め煮 みかん	10 キッズビビンバ みそ汁(豆腐、ねぎ) 大根の甘酢和え パナナ	11  建国記念の日
【赤】豚ひき肉、豚かた肉、しらす、豚肉 【黄】スパゲティ種、ごま油、マヨドレ、精白米、油 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ぶなしめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、こまつな、コンパイン缶、昆布、ネギ、パナナ 麦茶 クワアジュシーおにぎり	【赤】さば、牛乳、きなこ 【黄】精白米、おし麦、ごまきび砂糖、もち米 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、なばな、コン、にんじん、にんじ、パンパイン缶 牛乳 おはぎ	【赤】鶏肉、牛乳、きな粉 【黄】精白米、玄米、春雨、パン、じゃがいも 【緑】玉ねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、しめじ、まいたけ、かぶ、ブルーン 牛乳 きなこラスク	【赤】豚レバー、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、薄力粉、炭酸飲料・サイダー、黒砂糖 【緑】こまつな、えのき、たまねぎ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、温州みかん、ニラ 牛乳 そぼポーポー	【赤】豚肉、沖縄豆腐、鮭 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、ごま、しょうゆ、にんじん、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとろもやし、ほうれんそう、ネギ、大根、パナナ 麦茶 鮭おにぎり	
13 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ みかん	14 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 誕生会 魚てんぷら(卵抜き) ひじき炒め プリン	15 麦ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 鯖の竜田揚げ 冬瓜の煮物 りんご	16 黒米ご飯 みそ汁(白菜、しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 パイン缶	17 ロールパン ボルシチ トマトと水菜のツナ和え パナナ	18 マーボー豆腐丼 わかめスープ みかん
【赤】生揚げ、豚ひき肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、スパゲティ種、マヨドレ、コロッケ 【緑】キャベツ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、干しぶどう、みかん 牛乳 コロッケ	【赤】キングクリップ、豆乳、豚・かた・赤肉、大豆、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、こんにやく、油、プリン、ケーキ 【緑】はくさい、しめじ、しょうが、とうがん、にんじん、さやいんげん、りんご 牛乳 誕生会ケーキ	【赤】鯖、鶏・もも 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、油 【緑】はくさい、しいたけ、しょうが、とうがん、にんじん、さやいんげん、りんご 麦茶 梅おかおにぎり	【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、木綿豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、さつま芋、そうめん 【緑】はくさい、しいたけ、にんじん、さやいんげん、パインアップル缶、ニラ、玉ねぎ 牛乳 ソーメンチャンプルー	【赤】牛肉、豚レバー、クリーム、まぐろ缶詰 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、精白米、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、トマト、きょうろ、な、フーン、ネギ、焼きのり、パナナ 麦茶 みそおにぎり	【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、せんべい 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、わかめ、ネギ 牛乳 せんべい ミニゼリー
20 黒米ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) 豚肉のしょうがやき コールスローサラダ パナナ	21 玄米ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ひじき) シークワーサーゼリー	22 麦ご飯 みそ汁(大根、ネギ) 炒りどり モズク酢(みかん)	23 天皇誕生日 	24 ハヤシライス 白菜サラダ チーズ10鉄分入り	25 親子遠足
【赤】沖縄豆腐、豚かた肉 【黄】精白米、黒米、きび砂糖、油 【緑】さんとうえい、コン、キャベツ、にんじん、パナナ 麦茶 塩昆布おにぎり	【赤】豚かた肉 【黄】精白米、玄米、油、シーワ、サーゼリー、米粉、きび砂糖、バター 【緑】キャベツ、えのき、たまねぎ、にんじん、りょくとろもやし、ひじき 牛乳 マーブルクッキー	【赤】豚肉、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、うどん 【緑】だいご、にんじん、ごぼう、たけのこ、缶、しいたけ、さやいんげん、沖縄もずく、きゅうり、みかん カレーうどん	【赤】牛肉、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、じゃがいも 【緑】まいたけ、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、玉ねぎ 麦茶 ワカメおにぎり(むき枝豆)		
27 麦ご飯 イナムドチ からし菜チャンプルー パナナ	28 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭のごま味噌焼き 白和え(ほうれん草・人参) りんご		節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。感染症の予防・重症化を防ぐためには密を避け、手洗いの徹底の他、日々の健康管理も重要になってきます。バランスよく、いろいろなものを食べて、元気な体づくりを心がけましょう♪		
【赤】豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、牛乳、ベーコン、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、パナナ、パプリカ 牛乳 ベジタブルマフィン	【赤】しらす、ゆし、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、マヨドレ、タピオカ粉、黒砂糖 【緑】大根、りんご、ネギ、ほうれんそう、にんじん、りんご、干しぶどう 牛乳 黒糖ぐずもち				

※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・パナナ・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