

月		火		水		木		金		土	
								1 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 魚の照焼 五目さんぴら炒め アーサとかまぼこのすまし汁  紅白かるかん 保育園ミルク		2 朝のおやつ (0・1・2) もずく丼 ゆし豆腐 キャベツと竹輪の和え物  アンパンマンせんべい 保育園ミルク	
								4 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 麩チャンプルー 豚汁 オレンジ  ちんすこう 保育園ミルク		5 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鶏肉の照焼き 青菜のごま和え コーンスープ  バナナケーキ 保育園ミルク	
11 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル かきたま汁  ジャムトースト 保育園ミルク		12 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーびりちー 豆苗スープ  いもてんぷら 保育園ミルク		13 朝のおやつ (0・1・2) ふりかけご飯 すきやき風煮つけ 麩とわかめの味噌汁 グレーゼリー  人参ロールパン 保育園ミルク		14 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ 大根サラダ もずく汁  ぜんざい リンゴ		15 朝のおやつ (0・1・2) カレーライス 胡瓜とわかめの酢の物 はんぺんとみつばのすまし汁 型抜きチーズ  ひらやーちー 豆乳		16 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 ポークソテー ブロッコリーのおかか和え 豆腐とニラの清し汁  全粒粉クッキー 保育園ミルク	
18 朝のおやつ (0・1・2) 納豆ご飯 イナムドッチ 切干しいりちー  ふむふむ ブルーン 保育園ミルク		19 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 魚の照焼 五目大豆煮 大根の味噌汁  スイートポテト 保育園ミルク		20 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鶏のレゾ風味焼 ブロッコリーとコーン炒め 青梗菜とエノキの味噌汁 ぶどう  誕生日ケーキ 豆乳		21 朝のおやつ (0・1・2) おべんとう  あずきクラッカー パナナ 保育園ミルク		22 朝のおやつ (0・1・2) 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり (ツナみそ) むぎちゃ		23 朝のおやつ (0・1・2) 鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁  紫芋チップ 保育園ミルク	
25 朝のおやつ (0・1・2) タコライス わかめスープ(江戸・わか) オレンジゼリー  きなこトースト 保育園ミルク		26 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き きんぴら炒め しめじと玉葱の味噌汁 オレンジ  黒糖くずもち 保育園ミルク		27 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 松風焼 ヒジキとモヤシのサラダ とろろ昆布汁  シリアル パナナ 保育園ミルク		28 朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー ポテトスープ  ぼーぼー 保育園ミルク		29 		30 朝のおやつ (0・1・2) 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー えのきとしめじの味噌汁  ココアスティック 保育園ミルク	
				<p>お子さんのご進級・ご入園おめでとうございます。                      うるま市役所 子育て世代包括支援センター 栄養士仲地です。令和4年度、一年間の献立を担当させていただきます。                      お子さんの成長を保護者や保育士の方々と一緒に見守ることが出来るようにサポートさせていただきます！                      よろしくお祈いします。保育所・こども園では、毎月第三木曜日にお弁当の日が設けられています。                      早速、21日にお弁当の日がありますが、お弁当を無理なく継続してお子さんに作ってあげられるように、パツと作ることが出来るお弁当でOKです。</p>							