

月	火	水	木	金	土
				1 カレーライス 青菜と豆腐のすまし汁 バナナ	2 胚芽ご飯 野菜炒め きゅうりのおかか和え ゆし豆腐
				カップケーキ	アンパンマンせんべい バナナ 牛乳
4 胚芽ご飯 麩チャンプルー ほうれん草としめじの味噌汁 もずく酢	5 胚芽ご飯 鶏肉の照焼き 青菜のごま和え コーンスープ	6 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 人参しりしりー そうめん汁	7 胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め じゃがいもと玉葱の味噌汁	8 ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ コンソメスープ バナナ	9 鶏てり焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁
わかめおにぎり むぎちゃ	さつま芋蒸しパン 牛乳	フルーツヨーグルト	メロンパン風スコーン 牛乳	おにぎり (ツナみそ) むぎちゃ	やきいも 牛乳
11 麻婆丼 春雨ナムル かきたま汁	12 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー 豆苗スープ バナナ(1/3)	13 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 麩とわかめの味噌汁	14 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ 大根サラダ もずく汁	15 チキンカツカレー 胡瓜とわかめの酢の物	16 胚芽ご飯 豚生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐と二丁の清し汁
ホットドック むぎちゃ	いもてんぷら 牛乳	はちみつロールパン 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	ひらやーちー むぎちゃ	全粒粉ワッパ バナナ 牛乳
18 納豆ご飯 エノキとわかめのすまし汁 切干しいりちー オレンジ	19 胚芽ご飯 魚の照焼 五目大豆煮 大根の味噌汁	20 胚芽ご飯 鶏のレバ風味焼 フロッコリーとコーン炒め 青梗菜とエノキの味噌汁	21 おべんとう 	22 沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	23 鮭じゃこご飯 肉じゃが キャブの味噌汁
焼きそば むぎちゃ	ホットケーキ 牛乳	ぜんざい 牛乳	カステラ 牛乳	くふあじゅーしー むぎちゃ	紫芋チップ バナナ 牛乳
25 タコライス ポテトフライ わかめスープ(エノキ・カマ) オレンジ	26 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	27 胚芽ご飯 松風焼 ヒジキとモヤシのサラダ じゃがいもの味噌汁	28 胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー ポテトスープ	29 	30 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー えのきとしめじの味噌汁
きなこサンド 牛乳	サーターアランダギー 牛乳	たこ焼き むぎちゃ	アメリカンドッグ むぎちゃ		ココアスティック バナナ 牛乳
		<p>お子さんのご進級・ご入園おめでとうございます。</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>よろしくお祈りします。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。</p> <p>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</p>			