


月	火	水	木	金	土
1 麦ご飯 チャプチェ トマト入りオムレツ さつま芋とごぼうのみそ汁 みかん	2 梅わかめご飯 鮭のキャロット焼き きんぴら煮 豆乳みそ汁 タンカン	3 ロールパン チキンマカロニグラタン レタス入りごぼうサラダ コンソメスープ タンカン	4 きびご飯 豚肉のケチャップからめ ナムル(小松菜) じゃが芋とワカメのみそ汁 バナナ	5 麦ご飯 まぐろの塩麹焼き ヌクウ小 コンソメスープ みかん	6 チキンカレーピラフ チーズ 白菜とパスタのスープ フルーツ
【赤】牛・肩ロース、油揚げ、ミルク 【黄】胚芽米、麦、強化米、春雨(緑)、ごま油、砂糖、油、さつま芋、薄力粉、いりごま、調合油、黒砂糖 【緑】青ピーマン、筋水煮、赤ピーマン、人参、生椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、ささがきごぼう、根深ねぎ、温州みかん	【赤】鮭(切り身)、生、豚・肩ロース、豆乳、ミルク、卵、ウインナー、プロセスチーズ、普通牛乳 【黄】胚芽米、強化米、マヨネーズ、こんにゃく、油、粉ホットケーキ 【緑】梅漬、塩漬、人参、ささがきごぼう、れんこん、生、さやいんげん、白菜、小松菜、ぶなしめじ、タンカン、キャベツ	【赤】鶏もも、保育ミルク、粉チーズ、甘塩鮭、焼きのり 【黄】ロールパン、炒め油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、マヨドレ、いりごま、胚芽米、強化米 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー、ささがきごぼう、人参、コン缶、レタス、キャベツ、タンカン	【赤】豚・肩ロース、豚・レレ、赤肉、生、わかめ、ミルク、まぐろ缶、卵 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、調合油、三温糖、ごま油、じゃが芋、小麦粉、薄力粉 【緑】青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、小松菜、もやし、ねぎ、バナナ、にら	【赤】まぐろ切り身、豚、三枚肉、生揚げ、カステラ、かまぼこ、卵、きな粉 【黄】胚芽米、麦、強化米、三温糖、板こんにゃく(精粉こんにゃく)、ごま油、片栗粉、餅米、米、黒ごま 【緑】生椎茸、からし菜、大根、人参、コンクリーム缶、玉ねぎ、ブロッコリー、温州みかん	【赤】鶏もも、プロセスチーズ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、バター、油、スパゲッティ、乾、菓子パン 【緑】赤ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、フルーツ
ミルク 手作りかりんとう	ミルク キャベツマフィン	麦茶 鮭おにぎり	ミルク ニラ入りヒラヤーチー	麦茶 二色おはぎ	ミルク 菓子パン
8 麦ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーと人参のスープ煮 ひじき炒め煮 ソーメン汁 りんご	9 きびご飯 かじきの照り焼き 南瓜サラダ けんちん汁 タンカン	10 沖縄そば 小松菜と大根のナムル さつまいものレモン煮 タンカン	11	12 黒米ごはん 県産車えびの姿焼き クープイリチー 旧正月 中身汁 田芋りんがく タンカン	13 豚ひき肉と茄子の丼 胡瓜とワカメの酢の物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁 フルーツ
【赤】鶏もも、ひじき、油揚げ、焼き竹輪、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、三温糖、オリーブ油、油、豆腐、胚芽米 【緑】根深ねぎ、ブロッコリー、人参、生しいたけ、ほうれん草、りんご	【赤】かじき切り身、ハム、ロース、生揚げ、保育ミルク、きな粉、豆乳 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、焼油、三温糖、マヨネーズ、里芋、冷凍、米粉(うるち米)、なたね油 【緑】南瓜、きゅうり、パイン缶、大根、人参、根深ねぎ、ささがきごぼう、タンカン	【赤】種かまぼこ、豚肩ロース、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】沖縄そば、砂糖、いりごま、ごま油、さつま芋、三温糖、米(はいが精米・水稲)、きゅうり 【緑】葉ねぎ、小松菜、大根、赤ピーマン、もやし、レモン汁、タンカン		【赤】沖縄県産車えび、刺身、昆布、ぶたばら、赤かまぼこ、グー、ヤマメ、ミルク、粉チーズ、普通牛乳 【黄】白米、黒米、強化米、小麦粉、揚げ油、三温糖、切りこんにゃく、こんにゃく、田芋、白玉粉、粉ホットケーキ 【緑】根深ねぎ(みじん)、ブロッコリー(付け合せ)、切り干し大根、乾しいたけ、豚、中身汁、椎茸、みつば、タンカン、ジャム(添え)	【赤】豚・ひき肉、わかめ、しらす干し、厚揚げ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、三温糖、ごま油、じゃが芋、菓子パン 【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さやいんげん、きゅうり、ねぎ、フルーツ
ミルク 塩おにぎり	ミルク 米粉のきな粉ケーキ	ミルク 手作りふりかけおにぎり		ミルク もちもちチーズパン	ミルク 菓子パン
15 きびご飯 和生の焼肉 マカロニとパイン缶のサラダ えのきとわかめのみそ汁 みかん	16 大豆ご飯 鬼っ子バーグ スパゲッティナポリタン ブロッコリー 大根とえのきのすまし汁 いちご	17 ロールパン ボルシチ ブロッコリーのツナ和え シークワーサーゼリー りんご	18 根菜カレー ヨーグルトサラダ 白菜のスープ	19 お弁当会	20 和風チャーハン 大根のレモン漬け ウチナーみそ汁 フルーツ
【赤】沖縄県産和牛、生揚げ、ハム、チーズ、ヨーグルト、全脂無糖、カットわかめ、保育ミルク、煮干し 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、しらす、油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨドレ、さつま芋 【緑】白菜、人参、ほうれん草、根深ねぎ、パイン(缶)、きゅうり、玉ねぎ、えのき、温州みかん	【赤】炒り大豆、刻みだし、昆布、ちりめんじゃこ、豚挽肉、牛挽肉、卵、ベーコン、ミルク、普通牛乳、煮干し 【黄】胚芽米、強化米、パン粉、油、バター、スパゲッティ、乾、薄力粉、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】人参、玉ねぎ、角さやいんげん、目、人参、青ピーマン、マッシュルーム缶、ブロッコリー、大根、えのき、たけのこ	【赤】鶏もも、まぐろ、油漬缶、アガー、ミルク、塩昆布、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、グラニュー糖、胚芽米、強化米 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース(食塩無添加)、ブロッコリー、コン缶、シイクワーサー、原液、りんご	【赤】豚・肩ロース、ヨーグルト、なるど巻、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、さつま芋、マンジュマロ、薄力粉、強力粉、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ、島人参、人参、れんこん、生、ごぼう、大根、グリーンピース、冷凍、フルーツ、カクテル、白菜	【赤】ミルク、豆乳 【黄】三温糖、薄力粉(1等)、バター 【緑】	【赤】ちりめんじゃこ、削り節、ホウ(湯通し)、かまぼこ、沖縄豆腐、保育ミルク 【黄】胚芽米、強化米、調合油、砂糖、切りこんにゃく、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、水菜、梅干し、大根、レモン汁、もやし、山東菜、フルーツ
ミルク 焼き芋 煮干し	ミルク さつま芋入り蒸しケーキ 煮干し	ミルク 塩昆布おにぎり	ミルク チョコ蒸しパン	ミルク ブリッツ	ミルク 菓子パン
22 肉味噌丼 きゅうりとトマトのおかか和え 豆乳入り南瓜ポタージュスープ みかん	23	24 天ぷらうどん ぎせい豆腐 ステック野菜 みかん	25 きびご飯 鯖の梅香漬け 野菜炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご	26 桜えびの炊き込みピラフ 鶏肉の南蛮漬け カラフルサラダ ジュリアン(せん切り)スー タンカン	27 ハヤシライス 白菜と竹輪のスープ フルーツ
【赤】豚・ひき肉、削り節、豆乳、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、押麦、強化米、調合油、三温糖、片栗粉、薄力粉(1等)、黒砂糖、揚げ油 【緑】人参、干し椎茸、葉ねぎ、きゅうり、トマト、南瓜、玉ねぎ、パセリ、温州みかん	天皇誕生日 	【赤】桜えび、あさり缶詰、卵、豆腐、豚挽肉、ミルク、まぐろ缶、水煮、焼きのり 【黄】うどん・ゆで、小麦粉、油、グラニュー糖、マヨドレ、はちみつ、胚芽米、強化米、三温糖 【緑】玉ねぎ、みつば、ほうれん草、根深ねぎ、人参、グリーンピース、冷凍、セロリ、きゅうり、温州みかん、にんにく	【赤】鯖、切り身、豚、鶏もも、赤肉、ミルク、削り節、チーズ、焼きのり 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、油、グラニュー糖、調合油、じゃが芋、食パン 【緑】おろしだいこん(トッピング)、梅干し、キャベツ、人参、もやし、さやいんげん、玉ねぎ、ねぎ、りんご、いちご、ジャム	【赤】さくらえび、煮干し、鶏もも、全卵、卵かに、種、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、ごま油、小麦粉、揚げ油、三温糖、マカロニ、マヨドレ、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】葉ねぎ、コン缶、根深ねぎ、千切りレタス、南瓜、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ、タンカン	【赤】牛ロース、薄切り、焼き竹輪、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、薄力粉、バター、三温糖、菓子パン 【緑】たまねぎ、人参、しめじ、白菜、フルーツ
ミルク 黒糖サターアランダギー		ミルク 油みそおにぎり(ツナ)	ミルク ジャムサンド	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

たまご
鯖・鮭

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域によって殻つきで豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

※農林水産省による「沖縄の園児に地元食材への愛着を深めてもらうプロジェクト」より提供された食材には下線をひいています。