



月		火	水	木	金	土
<p>うるま市の特産品・・・もずく</p> <p>・もずくは、ミネラルやカルシウム豊富で、体を健康に役立ちます。食物繊維もたくさん含まれて、お腹の中を綺麗にしてくれます。 今月の献立には、もずくパン、もずくのかき揚げも登場します。 美味しく作るので楽しみにしてください。</p> 		<p>1 昼食</p> <p>胚芽ご飯 白身魚フライ ポテトサラダ きのこのみそ汁 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク コーンフレーク</p>	<p>2 昼食</p> <p>胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ヒジキともやしのサラダ 麩とわかめのみそ汁 ブルー</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク スイートポテト</p>	<p>3 昼食</p> <p>夏野菜カレー ブロッコリーサラダ えのきのすまし汁 パイン缶</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク ストロベリークッキー</p>	<p>4 昼食</p> <p>ごぼうピラフ きゃべつの和え物 麩としめじのみそ汁 りんご</p> <p>おやつ</p> <p>ココア豆乳 バナナ はちやくみおこし</p>	
		<p>6 昼食</p> <p>胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ マセドアンサラダ アーサ汁 パイン缶</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク ポーポー</p>	<p>7 昼食</p> <p>ちらし寿司 チキンの照り焼き すまし汁 七夕ゼリー</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ 星たべよう バナナ</p>	<p>8 昼食</p> <p>黒米ご飯 グルクンの衣揚げ きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 ブルー</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ ペタンコご飯</p>	<p>9 昼食</p> <p>もずく丼 からし菜の和え物 ゆし豆腐 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク ゴマ小魚 ちんすこう</p>	<p>10 昼食</p> <p>胚芽ご飯 白身魚のコーン焼き 野菜炒め へちまのみそ汁 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク ココアケーキ</p>
<p>13 昼食</p> <p>タコライス マッシュポテト 冬瓜スープ パイン缶</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク 黒糖ケーキ</p>	<p>14 昼食</p> <p>味噌納豆ご飯 からし菜炒め ちむしんじ すいか</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ もずくのかき揚げ</p>	<p>15 昼食</p> <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーサラダ 豆苗のみそ汁 プリン</p> <p>おやつ</p> <p>豆乳 ちりじゃこトースト</p>	<p>16 お誕生日会</p>  <p>(お弁当お願いします)</p> <p>グレープジュース フルーツショートケーキ</p>	<p>17 昼食</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ みそおにぎり</p>	<p>18 昼食</p> <p>胚芽ご飯 チキンの照り焼き リンゴサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>ココア豆乳 マーブルケーキ</p>	
<p>20 海の日</p> 	<p>21 昼食</p> <p>胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き モーウィの酢の物 南瓜の味噌汁 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク ふむふむ</p>	<p>22 昼食</p> <p>ふりかけご飯 松風焼き ピーマン細切炒め 豆腐とコーンのスープ パイン缶</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ フルーツヨーグルト</p>	<p>23 昼食</p> <p>なすのミートスパゲティ 南瓜サラダ きのこのすまし汁 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ 鮭わかめおにぎり</p>	<p>24 昼食</p> <p>胚芽ご飯 魚の有馬焼き きゃべつと竹輪の和え物 きのこのすまし汁 ブルー</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ シリアルクッキー</p>	<p>25 昼食</p> <p>フルコギ丼 野菜としらすの和え物 わかめスープ りんご</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク 焼き芋</p>	
<p>27 昼食</p> <p>のり納豆ご飯 ブロッコリー炒め 豚汁 パイン缶</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク きなこトースト</p>	<p>28 昼食</p> <p>胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 春雨のナムル 鶏肉とエノキのスープ オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ ゴーヤー入りスコーン</p>	<p>29 昼食</p> <p>ふりかけご飯 チーズハンバーグ 小松菜の和え物 オニオンスープ パイン缶</p> <p>おやつ</p> <p>むぎちゃ アイスクリーム 全粒粉クラッカー</p>	<p>30 昼食</p> <p>胚芽ご飯 赤魚の照り焼き 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 オレンジ</p> <p>おやつ</p> <p>豆乳 もずくパン</p>	<p>31 昼食</p> <p>胚芽ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干しサラダ 冬瓜スープ チーズ</p> <p>おやつ</p> <p>ミルク アンパンマンせんべい バナナ</p>		

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。
 ※ ホームページの食育にも掲載しています。



離乳食予定献立表



月	火	水	木	金	土
<p>うるま市の特産品 (もずく)</p> <p>・もずく・・・ミネラルやカルシウム豊富で、体を健康に役立ちます。食物繊維もたくさん含まれて、お腹の中を綺麗にしてくれます。 今月の献立には、もずくパン、もずくのかき揚げも登場します。 美味しく作るので楽しみにしてください。</p> 		<p>1 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚と根野菜煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>2 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ さつまいものだし煮 にんじんスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>3 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 南瓜のマッシュ 鶏肉と野菜のスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>4 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ きゅうりのだし煮 キャベツスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>
<p>6 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 豆腐と野菜煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>7 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のトマト煮 さつまいもスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p> 	<p>8 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 シラス粥 野菜煮 にんじんスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>9 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ にんじんのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>10 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のだし煮 コーンスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>11 盆踊り会</p> 
<p>13 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 じゃがいもスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>14 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 納豆粥 じゃがいも煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>15 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のだし煮 にんじんスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>16 お誕生日会</p>  <p>(お弁当お願いします)</p> <p>むぎちゃ フルーツショートケーキ</p>	<p>17 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草スープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>18 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ じゃがいも煮 豆腐のすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>
<p>20 海の日</p> 	<p>21 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚と野菜煮 南瓜のスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>22 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ ピーマンのそぼろ煮 もやしスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>23 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 南瓜のそぼろ煮 なすのすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>24 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のだし煮 じゃがいもスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>25 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 シラス粥 きゅうりのそぼろ煮 さつまいもスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>
<p>27 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 納豆粥 豆腐と野菜煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>28 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚のだし煮 もやしスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>29 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ にんじんのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>30 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 魚と根野菜煮 たまねぎスープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	<p>31 朝のおやつ むぎちゃ・バナナ 昼食 おかゆ 野菜煮 冬瓜スープ おやつ むぎちゃ じゅうしい</p>	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。
 ※ ホームページの食育にも掲載しています。