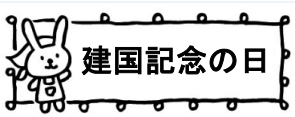
2026年度2月

●共通献立　献立表

沖縄市役所　保育・幼稚園課

2月3日(火曜日)は節分です。
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☆☆☆

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	ふりかけご飯 豚汁（冬瓜） 野菜炒め（もやし・ひじき） スティックキュウリ バナナ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰミートソース 豚肉としめじのお汁 さつまいものゴマ和え シークワーサーゼリー	もずく丼（しらす） みそ汁（大根・厚揚げ） ツナ和え(小松菜･人参)ツナ減 オレンジ	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・ネギ) 鮭のごま味噌焼き 麩チャンプルー みかん	麦ご飯 ポークビーンズ（ﾚﾊﾞｰ）増し れんこんのゴママヨサラダ チーズ10鉄分入り	ジャワライス（昼） みそ汁（大根・水菜） 粉ふきいも（青のり）
主な食材	精白米 押麦 かつおふりかけ 豚かた 沖縄豆腐 とうがん さといも こまつな にんじん 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし ひじき 油 きゅうり バナナ EM牛乳 薄力粉 きび砂糖	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ 油 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 油 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ 薄力粉 有塩バター ﾁｰｽﾞ 豚かた しめじ こまつな 片栗粉 さつまいも さやいんげん ﾏｶﾛﾆ ごま ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ 麦茶 精白米 きび砂糖 納豆 焼きのり	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン しらす干し ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ 大根 生揚げ 葉ねぎ こまつな まぐろ缶 ﾏｶﾛﾆ ｵﾚﾝｼﾞ ｼﾞｭｱ（ﾌﾟﾚｰﾝ） かぼちゃ 米粉 油 豆乳	精白米 押麦 とうがん 葉ねぎ しろさけ ごま きび砂糖 ごま油 にんじん キャベツ たまねぎ 緑豆もやし 豚かた 油 車ふ 鶏卵 温州みかん EM牛乳 さつまいも	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん さやいんげん ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 油 片栗粉 れんこん ごま ﾏｶﾛﾆ きび砂糖 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 サクらか バナナ	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 大根 きょうな カットわかめ じゃがいも あおのり EM牛乳 ゆかり えだまめ
おやつ	EM酪農牛乳、ちんすこう（手作り）	麦茶、納豆巻き	ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）80、かぼちゃボーロ	EM酪農牛乳、焼き芋	EM酪農牛乳、サクらか（総ブ）、バナナ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり（枝豆）
	9	10	11	12	13	14
献立	麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ） チキンのケチャップ煮 人参ｼﾘｼﾘ（ｼﾗｽ） おさつスティック	麦ご飯 みそ汁(麩・ﾜｶﾒ) 魚てんぷら（卵抜き） 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ) りんご		 BENTO DAY!!!! お弁当の日!!!!	カレーライス（チキン） 春雨サラダ 味付小魚	沖縄そば（肉入り） ｷｬﾍﾞﾂのゴマ和え ﾌﾟﾙｰﾝ
主な食材	精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 鶏手羽 たまねぎ 油 にんじん しらす干し ごま油 葉ねぎ おさつすてぃっく EM牛乳 強力粉 黒砂糖 牛乳 干しぶどう	精白米 押麦 観世ふ カットわかめ 根深ねぎ キングクリップ 薄力粉 豆乳 油 キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン 緑豆もやし りんご EM牛乳 くず粉 きび砂糖 ほうれん草 きな粉			精白米 押麦 鶏もも 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん じゃがいも 油 きゅうり ﾄﾏﾄ カットわかめ はるさめ まぐろ缶 きび砂糖 ゴマなしﾐﾆﾌｨｯｼｭ EM牛乳 おさつすてぃっく バナナ	沖縄そば 昆布 豚かたﾛｰｽ きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ キャベツ ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ きゅうり ごま 油 ﾌﾟﾙｰﾝ EM牛乳 精白米 塩昆布 まぐろ缶
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	EM酪農牛乳、ほうれん草のくずもち			EM酪農牛乳、おさつスティック、バナナ	EM酪農牛乳、塩昆布とツナのおにぎり
	16	17	18	19	20	21
献立	麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ パイン缶	クファジューシー(ひじき) ソーキ汁（大根） パパイヤイリチー モズク酢（みかん）	麦ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 鯖の香味焼き かぼちゃと豚肉のうま煮	麦ご飯 春雨ｽｰﾌﾟ 炒り豆腐 白菜の和え物 ﾌﾟﾙｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ チキンチャウダー キャベツサラダ	豚しょうが焼き丼 みそ汁(大根・ネギ) 土佐和え
主な食材	精白米 押麦 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ 凍り豆腐 豚かた肉 キャベツ にんじん 油 きび砂糖 片栗粉 きゅうり 塩昆布 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶 EM牛乳 食パン きな粉 豆乳	精白米 豚かた にんじん ひじき 油 ソーキ 昆布 大根 乾しいたけ パパイア にら まぐろ缶 もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 きになる野菜（ｱｯﾌﾟﾙ&ｷｬﾛｯﾄ） うどん 豚かたﾛｰｽ キャベツ 青ピーマン	精白米 押麦 はくさい えのきたけ さば しょうが にんにく きび砂糖 かぼちゃ 豚かたﾛｰｽ たまねぎ さやいんげん 油 みりん 片栗粉 EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖	精白米 押麦 レタス 豚かた肉 にんじん はるさめ 片栗粉 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらたき 乾しいたけ たまねぎ 油 きび砂糖 鶏卵 はくさい まぐろ缶 ﾌﾟﾙｰﾝ EM牛乳 ｼｮｰﾄｹｰｷ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん ｵﾘｰﾌﾞ油 ｾﾛﾘｰ 有塩バター 薄力粉 牛乳 ｸﾘｰﾑｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ キャベツ みかん缶 きび砂糖 麦茶 精白米 まぐろ缶 油 味付けのり	精白米 押麦 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 みりん 大根 葉ねぎ きゅうり かつお節 EM牛乳 混ぜ込みわかめ（若菜）
おやつ	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	きになる野菜（ｱｯﾌﾟﾙ&ｷｬﾛｯﾄ）、焼きうどん(おやつ)	EM酪農牛乳、そべポーポー	EM酪農牛乳、誕生会ケーキ	麦茶、みそおにぎり	EM酪農牛乳、若菜おにぎり
	23	24	25	26	27	28
献立	天皇誕生日 	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ	麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・厚揚げ） わかさぎのカレー揚げ デークニーイリチー オレンジ	麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ﾜｶﾒ) ごぼうと豚肉のみそ煮 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨサラダ りんご	チキン照り焼き丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりとみかんの和え物	うどん（豚肉） 切り干し大根サラダ チーズ10鉄分入り
主な食材		精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ からしな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 ｿｰｽﾙ EM牛乳 はちゃ棒 ゴマなしﾐﾆﾌｨｯｼｭ	精白米 押麦 キャベツ 生揚げ わかさぎ 薄力粉 油 大根 豚かた にんじん さやいんげん 油 ｵﾚﾝｼﾞ EM牛乳 きび砂糖 牛乳 ほうれん草 ﾁｰｽﾞ	精白米 押麦 絹ごし豆腐 カットわかめ ごぼう にんじん 豚かた しょうが 油 きび砂糖 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ きゅうり まぐろ缶 干しぶどう ﾏｶﾛﾆ りんご EM牛乳 米粉 にら ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ しらす干し ごま油	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 油 みりん かぼちゃ 根深ねぎ きゅうり みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ 牛乳 薄力粉 ほうれん草 ﾁｰｽﾞ	うどん 豚かたﾛｰｽ きび砂糖 竹輪 にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 精白米 やさいふりかけ
おやつ		EM酪農牛乳、はちゃ棒、味付小魚	EM酪農牛乳、スコーン（ほうれん草・ﾁｰｽﾞ）	EM酪農牛乳、チヂミ	EM酪農牛乳、チーズ蒸しパン	EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり

※ 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。

≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生