

2018年 10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 0-ｽﾙﾙ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 ごま バター	もすく びーﾌﾞ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 もやし 果物
2	火	鱈 沖縄豆腐 麩 卵 凍り豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 びーﾌﾞ えのき ねぎ 果物
3	水	鶏肉 プレーン-ｸﾞﾙﾄ ㌶缶 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 鉄ゼリー ㌶ ㌶ｸﾗｸﾞ ㌶ｸﾗｸﾞ	にんにく 干しひじき 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ
4	木	鯖 豚肩0-ｽ 油揚げ みそ ㌶缶 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 薄力粉	生姜 にんにく ㌶ ㌶ ㌶ ㌶切り 玉葱 人参 びーﾌﾞ 西洋南瓜 ねぎ もすく ｺﾞ
5	金	豚ヒレ肉 卵 ㌶ ㌶ 普通牛乳 かつおふりかけ	精白米 薄力粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも ㌶ ㌶ ㌶粉 黒砂糖粉 無塩バター	にんにく ㌶ ㌶ ㌶ ㌶ えのき しめじ ねぎ 果物
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ㌶ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん ㌶ ㌶粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	長ねぎ ｺﾞ 人参 生姜 にんにく ｷﾞ ㌶ ㌶ ㌶ トマト ねぎ
10	水	わかさぎ 卵 粉 ㌶ 厚揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 白ごま ごま油 三温糖 たらやき	胡瓜 もやし 人参 もすく ㌶ ㌶ ㌶ 果物 糸きりわかめ
11	木	沖縄豆腐 牛肩0-ｽ みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 ㌶ ㌶汁 玉葱 えのき ねぎ
12	金	合挽肉 豚ハ - ちくわ ㌶缶 みそ	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト ㌶ ㌶ ㌶ ㌶(乾) ねぎ 焼きのり
13	土	鮭 ㌶ ㌶缶 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 焼き芋	ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき 果物
14	日			
15	月	豚挽肉 鶏挽肉 ㌶ ㌶ 型抜きチーズ ㌶缶 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ㌶ ㌶ ㌶	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ パプリカ(赤) びーﾌﾞ ｺﾞ
16	火	赤魚 ㌶ ㌶ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 紅いも ㌶ ㌶粉 三温糖	生姜 大根 胡瓜 トマト トウモロコシ しめじ 果物
17	水	鶏肉 油揚げ 大豆水煮 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 人参ロールパン	ミトマト 干しひじき ｷﾞ ㌶ ㌶ しらたき 干椎茸 ｺﾞ えのき もやし ㌶ ㌶
18	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 栗の甘露煮	㌶ ㌶
19	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ㌶缶 圆形-ｸﾞﾙﾄ 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 ㌶ ㌶
20	土	豚肩0-ｽ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 はとむぎおこし	玉葱 生姜 ｺﾞ みつ葉 ｷﾞ ㌶ ㌶ 人参 もやし 糸きりわかめ
21	日			
22	月	挽きわり納豆 豚ハ - 豚肩0-ｽ みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 ㌶ ㌶	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ｺﾞ 果物
23	火	鮭 麦味噌 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター 胡麻 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 ㌶ ㌶粉 いもくず 黒砂糖粉	玉葱 えのき しめじ ㌶ ㌶ ㌶ しらたき ｺﾞ ㌶ ㌶ 果物
24	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 ㌶缶 ㌶ ㌶ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん オリーブ油 じゃがいも マカロニ 三温糖 無塩バター ひじきスティック	玉葱 ｷﾞ ㌶ ㌶ ㌶ にんにく トマト ㌶ ㌶
25	木	鯖 卵 豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 みそ 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 本みりん さつま芋 三温糖 無塩バター 生㌶	刻み昆布 干椎茸 人参 こんにゃく ｺﾞ なめこ ねぎ
26	金	㌶ 卵 ㌶ ㌶ ㌶肉 ㌶ ㌶ 調製豆乳 豚肩0-ｽ	胚芽ロール 薄力粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米	㌶ ㌶ ㌶ ㌶ ㌶ 人参 もやし 胡瓜 玉葱 しめじ ㌶ ㌶ 干椎茸
27	土	鶏肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 おつゆ麩 有塩バター 五穀かりんとう	㌶汁 乾燥わかめ ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 ｺﾞ にんにく ㌶ ㌶
28	日			
29	月	合挽肉 ㌶ ㌶ 普通牛乳 ㌶ ㌶ かつお節 卵	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ポン・デQミックス	玉葱 ｷﾞ ㌶ ㌶ ㌶ ㌶ ㌶ 人参 果物
30	火	鮭 みそ 0-ｽﾙﾙ かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ㌶ ㌶ ㌶ 胡麻 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 ㌶ ㌶ ㌶ ㌶ さやいんげん えのき ㌶ ㌶ ㌶ ㌶ 果物
31	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 シスコーン(プレーン)	玉葱 にんにく 生姜 もすく 胡瓜 ㌶汁 冬瓜 人参 しめじ ねぎ ㌶ ㌶

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。