

2017年 6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	木	保育園ミルク 鶏肉 豚肩ロース 油揚げ みそ ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 胡麻 薄力粉 油 白ごま ル グァン クラッカー	パパ 干切り 玉葱 人参 ビーツ トウモロコシ しめじ オレンジ パパ
2	金	豚肩ロース 卵 国産大豆 型抜きチーズ ツ缶 卵 普通牛乳 豆乳	精白米 薄力粉 無塩バター マネー 片栗粉 油	玉葱 人参 しめじ しいたけ グリーンピース トマト レタス かわかき プロッコリー 西洋南瓜 パパ もずく コウ
3	土	保育園ミルク 鯖 削り節 沖縄豆腐	ひじきスティック 精白米 ごま油 三温糖 焼き芋	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし アサ(乾) ねぎ
4	日			
5	月	保育園ミルク 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ シラス	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩 フロソパソ 胡麻 バター	長ねぎ コウ 人参 生姜 にんにく トマト かつ しめじ ねぎ オレンジ
6	火	赤魚 豚肩ロース 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 金時豆 押麦 白玉粉 黒 砂糖	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コウ ねぎ りんご
7	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 竹輪 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 ごま油 三温糖 片栗粉 プリン リッツクラッカー	玉葱 じゃがいも パパ 人参 もずく 生姜
8	木	保育園ミルク 柿 みそ シラス 油揚げ 味噌 卵 プレーヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 白ごま ごま油 三温糖 ホット ケーキ粉 じゃがいも 無塩バター	キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 レーズン
9	金	合挽肉 豚ハシ 卵 かつお節 ツ缶 みそ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 三温糖 精白米	玉葱 人参 トマト プロッコリー コウ キャベツ 胡瓜 しめじ オレンジ 焼きのり
10	土	保育園ミルク 卵 かつお節	ひじきスティック 精白米 ごま油 上白糖 本みりん 緑豆春雨 三温糖 片 栗粉 カルシウムぼんせんと醤油味	じゃがいも ビーツ 人参 もやし 胡瓜 クレハコソ パパ
11	日			
12	月	保育園ミルク 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 味付けいりこ	精白米 ごま油 三温糖 薄力粉 油	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レタス レンジ パインアップル
13	火	鶏肉 沖縄豆腐 卵 みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも アイスクリーム さつま芋 もち こ むぎ粉 黒砂糖粉	にんにく じゃがいも 玉葱 人参 ねぎ 乾燥わかめ
14	水	保育園ミルク 鯖 ツ缶 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 白ごま 三温糖 もずくパン	生姜 にんにく 切り干し大根 胡瓜 人参 日本南瓜 玉葱 ねぎ ブルーン
15	木	卵 普通牛乳	薄力粉 全粒粉 三温糖 無塩バター	バナナ パインアップル
16	金	保育園ミルク 鮭 みそ 卵 絹ごし豆腐 ツ缶 卵 ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 みつ葉 干しひじき もやし 胡瓜 人参 オレンジ コウ パパ
17	土	保育園ミルク 豚肩ロース シラス	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ えのき もやし 人参 パパ
18	日			
19	月	保育園ミルク 合挽肉 プレーヨーグルト ツ缶 卵 きな粉	精白米 油 三温糖 白ごま マカロニ 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 オレンジ
20	火	鮭 プレーヨーグルト ロースト みそ 生クリーム 生クリーム 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも マネー 薄力粉 無塩バター グラ ニュー糖	にんにく 人参 胡瓜 しめじ えのき ねぎ パパ じゃがいも
21	水	鶏肉 ツ缶 豆乳 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 おつゆ麩 胚芽スティック	パパ 干切り 人参 胡瓜 とろろ昆布 みつ葉 パパ
22	木	豚挽肉 沖縄豆腐 海老 卵 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 そうめん(乾) 本みりん	玉葱 人参 ホルムット にんにく 生姜 小松菜 コウ しめじ アサ ねぎ かつ トマト ミカ
23	金			
24	土	保育園ミルク 鶏肉 沖縄豆腐 ツ缶 油揚げ 味噌	精白米 ごま油 本みりん 油 五穀かりんとう	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜 オレンジ ブルーン
25	日			
26	月	保育園ミルク 挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ ツ缶	胚芽米 もちきび 米粒麦 春雨 三温糖 白ごま クラッカー	こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ もやし 胡瓜 もずく オレンジ
27	火	ケルメ 卵 竹輪 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター グラニュー糖	人参 ビーツ コウ 玉葱 キャベツ パパ ブルーン
28	水	保育園ミルク 鶏肉 ツ缶 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 薄皮まんじゅう	パパ モーウィ 胡瓜 人参 かつ コウ
29	木	保育園ミルク 沖縄豆腐 卵 すり身 鶏肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 胡麻 本みりん 三温糖 油 片栗粉 ごま油 さ つま芋 無塩バター 生クリーム	人参 干椎茸 コウ 干しひじき じゃがいも しらたき 冬瓜 しめじ ねぎ
30	金	柿 卵 ビザ用チーズ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 鉄ゼ リー クラッカー	クレハコソ パパ 胡瓜 もやし 人参 もずく トウモロコシ しめじ パパ

☆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。