

2017年 4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	土	鶏肉 油揚げ ゆし豆腐 みそ パンダ乳	ひじきスティック 精白米 ごま油 本みりん	人参 ゆで菊 ねぎ オレンジ
2	日			
3	月	豚挽肉 卵 みそ 味付けいりこ パンダ乳	シ-ビスケット 精白米 ごま油 炒り胡麻 三温糖 さつまいもボーロ	もずく ビ-マ 人参 生姜 大根 ねぎ 小松菜 オレンジ
4	火	豚肩ロ-ス 固形3-ケルト 調製豆乳 パンダ乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース アロギ- コ-ン トマト レ-ズ
5	水	パンダ乳 鮭 卵 ビザ用チ-ズ かつお節 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 あずきクラッカー	ク-ム-ン パ-ル 人参 ビ-マ 玉葱 し-え えのき りんご
6	木	鶏肉 ロ-ム かまぼこ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 マカロニ マネ-ス 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	レ-ン キャ-ツ 人参 コ-ン もずく 生姜 オレンジ
7	金	合挽肉 豚ハ- ヌ缶 ハ-コ 国産大豆(ゆで) ヌ	スパゲッティ(乾) オリーブ油 白ごま 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 パ-ル パ-ナ 糸きりわかめ
8	土	パンダ乳 鯖	ひじきスティック 精白米 ごま油 三温糖 緑豆春雨 焼き芋	人参 丁ネ-り みつば 生姜 乾燥わかめ えのき ねぎ もやし 胡瓜
9	日			
10	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 きな粉	シ-ビスケット 胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻 フォ-パ-ン 有塩バター	人参 長ねぎ う 生姜 にんにく 胡瓜 もやし もずく ねぎ
11	火	キ-ク ハ-コ ビザ用チ-ズ ゆし豆腐 豚挽肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 じゃがいも マカロニ マネ-ス ごま油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 胡瓜 ア-サ(乾) 生姜 りんご
12	水	豚ロ-ス ハ-コ 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター	生姜 キャ-ツ ゆで菊 人参 生椎茸 小松菜 オレンジ
13	木	パンダ乳 鯖 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま そうめん(乾) 紅いも 片栗粉 油	カラ-レ キャ-ツ もやし 人参 しめじ ねぎ パ-ナ
14	金	鶏肉 普通牛乳 豚肉	ロ-ム 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米 有塩バター 本みりん 生クリーム	キャ-ツ コ-ン 人参 トマト 西洋南瓜 玉葱 干椎茸 丁ネ-り ねぎ
15	土	パンダ乳 鮭 ヌ 沖縄豆腐 豚肉	ひじきスティック 精白米 油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャ-ツ ところろ昆布 みつ葉 パ-ナ
16	日			
17	月	パンダ乳 合挽肉 ア-サ(乾) 大豆水煮 ハ-コ	シ-ビスケット 精白米 油 三温糖 片栗粉 ヌ(70スト)	玉葱 キャ-ツ トマト 大根 胡瓜 レ-ン レ-ン汁 人参 パ-ル オレンジ プル-ン
18	火	鯖 みそ ヌ缶 卵 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 ホ-ク-キ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	生姜 にんにく 木の草 えのき 干しひじき もやし 胡瓜
19	水	沖縄豆腐 卵 すり身 ヌ缶 かつお節 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 白ごま 片栗粉 ひじきスティック	人参 う 小松菜 胡瓜 ク-ム-ン パ-ナ
20	木	スミ-ル 卵 パンダ乳	薄力粉 上白糖 無塩バター	苺
21	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ヌ缶 固形3-ケルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 木の草 人参 焼きのり
22	土	パンダ乳 豚肉 沖縄豆腐 削り節	ひじきスティック 胚芽米 油 三温糖 おこし	昆布(乾) 人参 丁ネ-り う ア-サ(乾) ねぎ アロギ- キャ-ツ コ-ン パ-ナ 糸きりわかめ
23	日			
24	月	挽きわり納豆 豚肩ロ-ス かまぼこ ヌ缶 ちりめん ビザ用チ-ズ	シ-ビスケット 胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 フォ-パ-ン マネ-ス	こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ
25	火	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 ア-サ(乾) みそ 味付けいりこ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも マネ-ス さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 コ-ン しめじ えのき ねぎ
26	水	パンダ乳 キ-ク みそ 豚肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マネ-ス 三温糖 ごま油 おつゆ麩 もずくパン	丁ネ-り こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ りんご
27	木	パンダ乳 豚肩ロ-ス ハ-コ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 マネ-ス 片栗粉 黒砂糖粉	玉葱 生姜 カ-ワ- アロギ- 西洋南瓜 トウモロコシ しめじ
28	金	パンダ乳 キ-ク みそ ロ-ム 沖縄豆腐 卵 ヌ缶 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 炒り胡麻 ごま油 片栗粉 薄力粉 油	生姜 小松菜 もやし 人参 みつ葉 もずく う
29	土			
30	日			

☆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。