

2017年 5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	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 丸ぼうろ	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ
2	火	卵 手羽元 皮つき 生 大豆水煮	精白米 マーメイド(低糖) 本みりん 片栗粉 揚げ粉 クラッカー アイスクリーム	玉葱 人参 ビーツ 胡瓜 ミトマト コーン キャベツ しめじ
3	水			
4	木			
5	金			
6	土	パンダ乳 鯖 絹ごし豆腐 卵	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 焼き芋	人参 とうもろこし 根みつば 生姜 玉葱 みつ葉 緑豆 もやし バナナ
7	日			
8	月	保育園ミルク 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 おつゆ麩 揚げ粉 有塩バター	生姜 長ねぎ とうもろこし 人参 玉葱 ねぎ オレンジ
9	火	赤魚 豚肩ロース 油揚げ 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも 揚げ粉 薄力粉 黒砂糖	生姜 人参 にんにく とうもろこし 小松菜
10	水	パンダ乳 鶏挽肉 大豆水煮 型抜きチーズ	精白米 三温糖 片栗粉 シスコン(プレーン)	人参 ゆで筍 根みつば 西洋南瓜 玉葱 もずく バナナ
11	木	保育園ミルク 鯖 豚挽肉 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 そうめん(乾) さつま芋 揚げ粉	キャベツ ビーツ 玉葱 人参 生椎茸 しめじ みつ葉
12	金	合挽肉 豚ハチ 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト 揚げ粉 西洋南瓜 揚げ粉 バナナ 揚げ菜
13	土	パンダ乳 大豆水煮 鶏挽肉 みそ 豚ロース	精白米 おつゆ麩 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 カルシウムほんせん	干しひじき 人参 とうもろこし もやし ねぎ 玉葱 グリーンピース しらたき オレンジ 糸きりわかめ
14	日			
15	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 卵	精白米 ごま油 三温糖 揚げ粉 マネー	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レタス レモン汁 バナナ パプリカ(赤) 玉葱
16	火	鶏挽肉 アーモンド 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	胡瓜 人参 玉葱 アーモンド(乾) ねぎ りんご
17	水	パンダ乳 鯖 卵 バター 大豆水煮 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 片栗粉 人参ロールパン	胡瓜 もやし 人参 玉葱 バナナ
18	木	プレーンヨーグルト 卵 普通牛乳	グラニュー糖 揚げ粉	レモン汁 オレンジ
19	金	パンダ乳 豚肩ロース 卵 絹ごし豆腐 生クリーム	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 薄力粉 無塩バター グラニュー糖	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ バナナ とうもろこし
20	土	鶏挽肉 みそ 豆乳	精白米 油 じゃがいも 緑豆春雨 ごま油 三温糖 五穀かりんとう	昆布(乾) 人参 玉葱 みつ葉 もやし 胡瓜 アーモンド
21	日			
22	月	パンダ乳 合挽肉 アーモンド 普通牛乳	精白米 油 じゃがいも バター	玉葱 キャベツ トマト バナナ えのき しめじ ねぎ
23	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 薄力粉 バター グラニュー糖	玉葱 とうもろこし 人参 もやし 乾燥わかめ えのき ねぎ アーモンド
24	水	キング 卵 粉チーズ 豚肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 パン粉(乾) 本みりん 油 ひじきスティック	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 揚げ粉 えのき オレンジ
25	木	パンダ乳 鶏挽肉 プレーンヨーグルト 卵 みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 そうめん(乾) さつま芋 三温糖 バター 生クリーム	にんにく 人参 ビーツ 玉葱 しめじ ねぎ
26	金	鮭 凍り豆腐 普通牛乳 卵 みそ	ロールパン 薄力粉 バター 油 オリーブ油 三温糖 上白糖 精白米	キャベツ 玉葱 人参 揚げ粉 玉葱 揚げ粉 バナナ オレンジ 焼きのり
27	土	パンダ乳 鶏挽肉 絹ごし豆腐 鯖 豚肩ロース	精白米 本みりん 油 おこし	干椎茸 とうもろこし 人参 ねぎ とろろ昆布 みつ葉 キャベツ 玉葱 とうもろこし 糸きりわかめ
28	日			
29	月	パンダ乳 挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 胡麻 三温糖 薄力粉 油	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ
30	火	鯖 沖縄豆腐 鯖 バター 固形ヨーグルト きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 胡麻 油 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	玉葱 人参 とうもろこし しらたき とうもろこし 玉葱 バナナ
31	水	パンダ乳 わかさぎ 卵 粉チーズ 卵 凍り豆腐	精白米 三温糖 薄力粉 油 オリーブ油 海藻せんべい	切り干し大根 人参 キャベツ アーモンド 胡瓜 えのき ねぎ アーモンド

☆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。