

2017年 8月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		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	火	卵 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 マカロニ マネー 三温糖 油 胡麻	西洋南瓜 胡瓜 冬瓜 ウチー プルン	654	25	19.8	349	2.3
2	水	鶏挽肉 卵 国産大豆(ゆで) 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	生姜 小松菜 もずく 胡瓜 味噌汁 人参 もやし 玉葱 パナ	572	26.8	16.6	426	2.9
3	木	豚肩ロース 卵 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 さつま芋 無塩バター 生クリーム	生姜 人参 ビーツ 玉葱 しめじ えのき ねぎ	481	15.2	15.9	59	1.9
4	金	卵 バター ビザ用チーズ 豚肩ロース かつお節 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 本みりん 小麦粉 黒砂糖	玉葱 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく とうもろこし えのき オレンジ	535	22.6	15	165	2.9
5	土	豚挽肉 ゆし豆腐 豚挽肉 豆乳	精白米 本みりん ごま油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 五穀かりんとう	干椎茸 干しひじき 人参 ねぎ アーザ(乾) 生姜 キャベツ 胡瓜 パナ	496	18.1	14.6	126	3.5
6	日								
7	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 ソース ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ トマト	579	27.1	15	359	2.7
8	火	鮭 味噌 ソース 鶏挽肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	味付けのり 生姜 胡瓜 トマト 乾燥わかめ トウモロコシ しめじ りんご	482	21.6	4	105	3
9	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 国産大豆(ゆで) かつお節 保育園ミルク	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 プリン	玉葱 トマト パナ 人参 トマト さやいんげん とうもろこし みつ葉	563	26.4	15.9	441	7.4
10	木	秋刀魚 豚挽肉 味噌 かつお節 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 三温糖 油 じゃがいも 薄力粉	生姜 茄子 人参 干椎茸 ねぎ 乾燥わかめ もずく とうもろこし	656	25.9	27.7	304	2.3
11	金								
12	土	鯖 絹ごし豆腐 削り節 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 おこし	人参 トマト 根みつば 生姜 玉葱 トマト パナ 胡瓜 梅干 オレンジ プルン	537	18	11	303	1.6
13	日								
14	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ソース 竹輪 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 丸ぼうろ	長ねぎ 人参 とうもろこし 生姜 にんにく トマト かつお えのき もやし 糸きりわかめ	458	23.7	12.3	393	3.5
15	火	鯖 味噌 油揚げ チキアギー	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま 油 おつゆ麩 上白糖	梅干 干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし トウモロコシ しめじ パナ ミカド パナ 黄桃	551	17.7	17.3	97	3.3
16	水	豚挽肉 かつお節 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 たらやき	人参 玉葱 人参 茄子 日本南瓜 キャベツ アーザ(乾) 胡瓜 とろろ昆布 みつ葉	571	22.9	13.8	489	3.8
17	木	卵黄 卵白 豆乳	バター グラニュー糖 薄力粉	人参 パナ	240	6.5	9.9	62	1.9
18	金	合挽肉 豚ハチマシ かつお節 固形グルテン 鮭	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 マネー じゃがいも 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト ビューレ キャベツ トマト ねぎ	635	25.5	15.2	134	2.9
19	土	鶏挽肉 味噌 削り節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 焼き芋	とうもろこし 西洋南瓜 アーザ(乾) キャベツ 人参 トマト	562	27.3	10.4	332	2.4
20	日								
21	月	合挽肉 アーザ(乾) 普通牛乳 沖縄豆腐 味噌 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも バター フライパン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト パナ 人参 スイカ	664	26.3	15.8	375	2.7
22	火	赤魚 卵 竹輪 麦味噌 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 アイスcream ライ麦 薄力粉 三温糖 油	生姜 トマト 玉葱 人参 もやし もずく ねぎ レーズン	710	27.3	23	428	2
23	水	鶏挽肉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 ごぼうチップ 鉄ゼリー	味噌 干しひじき もやし 胡瓜 えのき しめじ ねぎ	472	24.1	9.6	285	3.4
24	木	卵 沖縄豆腐 卵 竹輪 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	玉葱 人参 人参 にんにく 長ねぎ アーザ(乾) ねぎ	621	26.9	15	376	3.1
25	金	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 豚肩ロース はんぺん	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 本みりん そうめん(乾)	玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし フライパン かつお トマト ミカド	465	19.7	12	127	2.3
26	土	鮭 ソース 麩 豚肩ロース 凍り豆腐 豆乳	精白米 油 紫芋チップ	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 えのき パナ	481	18.4	13.4	104	2.8
27	日								
28	月	挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ かつお 麩 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 グラニュー糖 生クリーム	こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ ミント	558	24.1	14.3	390	2.7
29	火	鯖 かつお節 卵 普通牛乳 アーザ(乾) 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 春雨 ごま油 油 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 無塩バター	もやし 胡瓜 人参 もずく クリームチーズ トマト 玉葱 パナ スイカ レーズン	558	24.4	10.5	332	1.8
30	水	豚挽肉 沖縄豆腐 海老 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 胡麻 もずくパン	玉葱 人参 人参 にんにく 生姜 パナ 干し切り 胡瓜 フライパン えのき パナ	501	22.9	13.6	407	2.9
31	木	鯖 豚挽肉 卵 クリームチーズ 普通牛乳 ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 油	にんにく ビーツ 人参 もやし みつば アーザ(乾)	582	26.6	23.7	293	2

☆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。