

2017年 9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	金	鶏肉 プレーンヨーグルト ロースト ハーブ ソース	胚芽ロール マカロニ マネー 油 片栗粉 精白米	にんにく 胡瓜 人参 コーン クレハート 玉葱 バレオ 糸きりわかめ	598	19	18.3	38	1.2
2	土	豚肩ロース 竹輪 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 焼き芋	かたバネ 人参 干椎茸 もずく 胡瓜 キャベツ オレンジ	415	15.5	4.2	309	1.9
3	日								
4	月	豚挽肉 卵 ソース 豚肩肉 みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 油	もずく ビーマン 人参 生姜 トマト かつお 干椎茸 こんにゃく ねぎ 糸きりわかめ	564	23.5	15.7	329	2
5	火	ツ缶 味付けいりこ	精白米 加-の王子様 オリーブ油 たらやき	キャベツ アボカド 胡瓜 たらこ昆布 みつ葉 黄桃	475	12.1	10.8	222	2.9
6	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ツミ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん じゃがいも 片栗粉 鉄ゼリー ルー ツクリカク グラッ	長ねぎ コー 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 バレオ	571	24.8	15.8	384	3.6
7	木	鯖 鶏肉 油揚げ 麦味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ごま油 三温糖 春巻きの皮 有塩バター	生姜 にんにく 大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 小松菜 オレンジ 西洋南瓜	602	20	23.8	81	2.2
8	金	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 ツ缶 ハーブ 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 白ごま 三温糖 料理粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	玉葱 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ	623	27	19.2	386	3.1
9	土	豚肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 片栗粉 ごま油 アンパンマンせんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 青のり 冬瓜 ねぎ ブロッコリー コーン 胡瓜 ミニトマト	414	19.5	6.5	301	1.2
10	日								
11	月	合挽肉 アボカド 普通牛乳 はんぺん 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター さつまいもペースト	玉葱 キャベツ トマト バレオ しめじ ねぎ オレンジ プルーン	575	21.1	11.7	346	1.6
12	火	沖縄豆腐 卵 すり身 豚肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 そうめん(乾) プリン ハム 鉄入りウエハース	人参 コー ビーマン こんにゃく 干椎茸 しめじ みつ葉 バナナ	534	18	14.1	228	7.5
13	水	鮭 みそ ロースト かつお節 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネー カル鉄スティック	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 しらす えのき	478	22.1	15.9	135	2
14	木	ハーブ みそ 油揚げ 大豆水煮 チキアゲ おから きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん おつゆ麩 油 白玉粉 三温糖	ビーマン ビーマン 乾燥わかめ ねぎ 干しひじき キャベツ 人参 しらす 干椎茸 コー バナナ	555	20.5	14	358	3.6
15	金	合挽肉 豚ハネ 絹ごし豆腐 ツ缶 みそ	スパゲッティ(乾) サラダ油 オリーブ油 三温糖 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマトジュレ キャベツ コーン 切り干し大根(乾) ねぎ じゃがいも 焼きのり	577	17.6	14.4	73	3.1
16	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 五穀かりんとう	人参 ビーマン 根みつば 生姜 ハンパヤ干切り 玉葱 ビーマン えのき ねぎ バナナ	533	19.8	15.4	304	1.6
17	日								
18	月								
19	火	豚肩ロース 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 紅いも 片栗粉	生姜 かつお キャベツ もやし 人参 しめじ えのき ねぎ オレンジ	484	17.7	15.7	105	2.5
20	水	鯖 保育園ミルク 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 緑豆春雨 ごま油 もずくパン	玉葱 人参 もやし 胡瓜 コーン バレオ	519	22.9	14.3	373	1.3
21	木	カレーライス 生クリーム 卵 保育園ミルク	じゃがいも 上白糖 薄力粉	レモン汁 ぶどう	240	10.3	10	264	0.4
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 圆形ヨーグルト 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 かつお	518	24.3	9.4	182	2.6
23	土								
24	日								
25	月	挽きわり納豆 豚肩ロース みそ ソース ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 フライパン マネー	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コー 冬瓜 ねぎ オレンジ	548	23.1	13.3	374	2.4
26	火	ツ缶 ハーブ ビザ用チーズ みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 おつゆ麩 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 コーン 胡瓜 キャベツ 人参 カットわかめ もやし	536	19.4	16.1	150	3.2
27	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ ソース 普通牛乳 生クリーム 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 精白米 バター 丸ほうろ	玉葱 胡瓜 トマト 乾燥わかめ 西洋南瓜	620	28.8	18.6	510	3.2
28	木	鯖 卵 かつお節 保育園ミルク みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉 バター 白ごま	生姜 人参 ビーマン 玉葱 えのき かつお バレオ	617	25.4	22	318	2.3
29	金	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ソース 型抜きチーズ ツ缶 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミニトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ ハンパヤル もずく コー	539	25.4	18.2	429	2.8
30	土	鶏肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター はと麦おこし	レモン汁 ねぎ しめじ まいだけ 人参 玉葱 コーン にんにく 糸きりわかめ	483	27.3	9.8	299	1.7

☆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。