2017年 10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			ｴﾈﾙｷﾞｰ (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	日								
2	月	保育園ミルク　豚挽肉　卵　ゆし豆腐　みそ　ﾛｰｽﾊﾑ	精白米　ごま油　三温糖　白ごま　炒り胡麻　有塩バター	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　生姜　ねぎ　小松菜　もやし　オレンジ	602	24.6	16.4	405	3.5
3	火	鱈　沖縄豆腐　麸　ﾛｰｽﾊﾑ　凍り豆腐	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　本みりん　三温糖　片栗粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　胡麻　金時豆　黒砂糖　白玉粉　押麦	玉葱　人参　ｺﾞﾎﾞｳ　ｺｰﾝ　さやいんげん　えのき　ねぎ　梨	527	17.4	10.3	148	3.1
4	水	保育園ミルク　豚肩ﾛｰｽ　ﾂﾅ缶	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　油　有塩バター　三温糖　ごま油　片栗粉　十五夜デザート　ｸﾗｯｶｰ	生姜　干しひじき　人参　もやし　胡瓜　しめじ　えのき　長ねぎ	551	25.7	18.1	283	3.2
5	木	秋刀魚　油揚げ　みそ　きな粉	胚芽ステイック　胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　油　本みりん　三温糖　胡麻　さつま芋　もちこ　むぎ粉　黒砂糖粉	生姜　大根　胡瓜　ﾄﾏﾄ　西洋南瓜　ねぎ	547	15.4	15.9	103	2.9
6	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　竹輪　ﾂﾅ缶　みそ	スパゲッティ(乾)　油　オリーブ油　三温糖　精白米	茄子　人参　玉葱　にんにく　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ　ｾﾛﾘｰ　ｱｰｻ(乾)　ねぎ　焼きのり	535	16.6	13.8	61	2.8
7	土	保育園ミルク　鮭　ｼﾗｽ　絹ごし豆腐　みそ	ひじきステイック　精白米　白ごま　三温糖　焼き芋	ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　もやし　えのき　オレンジ	474	21	5.5	348	2
8	日								
9	月								
10	火	保育園ミルク　沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ｻｻﾐ　卵　かに風味かまぼこ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　ねりごま　本みりん　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　薄力粉　黒砂糖粉　油	長ねぎ　ﾆﾗ　人参　生姜　にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　ﾄﾏﾄ　ねぎ	641	30.2	20.5	430	3.2
11	水	保育園ミルク　わかさぎ　卵　粉ﾁｰｽﾞ　厚揚げ　みそ	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　春雨　白ごま　ごま油　三温糖　どらやき	胡瓜　もやし　人参　もずく　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　青切ﾐｶﾝ　糸きりわかめ	539	22.8	12.6	682	4.3
12	木	沖縄豆腐　牛肩ﾛｰｽ　ｻｻﾐ　卵　ﾂﾅ缶　普通牛乳	胚芽ステイック　胚芽米　もちきび　米粒麦　油　三温糖　胡麻　片栗粉　薄力粉	ほうれんそう　しらたき　白菜　モーウィ　胡瓜　人参　梅干　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ねぎ　もずく　ﾆﾗ	517	22.7	17.2	169	3.6
13	金	保育園ミルク　豚ﾋﾚ肉　卵　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳	精白米　薄力粉　パン粉(乾)　油　じゃがいも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　黒砂糖粉　無塩バター	にんにく　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　人参　ｺｰﾝ　えのき　しめじ　ねぎ　ぶどう	642	26.3	17.9	352	1.9
14	土								
15	日								
16	月	保育園ミルク　豚挽肉　鶏挽肉　ｳｽﾞﾗ卵　ﾂﾅ缶	精白米　油　三温糖　ごま油　ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	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　オレンジ　パプリカ（赤）　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｺｰﾝ缶	517	23	12.9	338	2.8
17	火	鯖　豚肩ﾛｰｽ　ﾍﾞｰｺﾝ　じゃこ納豆	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　紅いも　ﾀﾋﾟｶ澱粉　三温糖	生姜　にんにく　ﾊﾊﾞｲﾔ千切り　玉葱　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　トウミョウ　しめじ　ぶどう	574	17.6	23.8	72	1.5
18	水	保育園ミルク　鶏ﾓﾓ肉　油揚げ　大豆水煮　チキアギ－　竹輪	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　油　本みりん　人参ロールパン	ﾐﾆﾄﾏﾄ　干しひじき　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　しらたき　干椎茸　ﾆﾗ　えのき　もやし　ﾌﾞﾙｰﾝ	560	28.2	14.2	326	3.2
19	木	卵	胚芽ステイック　薄力粉　無塩バター　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　栗の甘露煮	ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ	147	2.5	3.6	30	0.3
20	金	ソーキ　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　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　ｶﾗｼ菜	518	24.3	9.4	182	2.6
21	土	保育園ミルク　鯖　絹ごし豆腐　豚肩ﾛｰｽ	ひじきステイック　精白米　ごま油　三温糖　片栗粉　本みりん　油	人参　ｺﾞﾎﾞｳ　みつば　生姜　ｺｰﾝ　玉葱　みつ葉　切り干し大根　干椎茸　こんにゃく　ﾆﾗ　ﾊﾞﾅﾅ	554	20.9	13.4	327	2.2
22	日								
23	月	保育園ミルク　挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ　みそ　ﾂﾅ缶　型抜きチーズ　味付けいりこ	胚芽米　もちきび　米粒麦　じゃがいも　白ごま　三温糖　丸ぼうろ	にんにく　人参　玉葱　ねぎ　切り干し大根　胡瓜	615	28.8	16.8	622	8.4
24	火	保育園ミルク　鮭　麦味噌　豚肩ﾛｰｽ　きな粉	胚芽米　米粒麦　もちきび　有塩バター　じゃがいも　油　おつゆ麸　ﾀﾋﾟｶ澱粉　ｻﾂﾏｲﾓ澱粉　黒砂糖粉	玉葱　茄子　えのき　しめじ　人参　にんにく　ﾆﾗ　ﾎｳﾚﾝｿｳ草　りんご	596	27.3	13.9	322	3.1
25	水	鶏挽肉　沖縄豆腐　普通牛乳　卵　ﾂﾅ缶　ﾍﾞｰｺﾝ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉　本みりん　オリーブ油　じゃがいも　三温糖　無塩バター　ごぼうチップ	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｾﾛﾘｰ　にんにく　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　梨	471	15.8	15.5	81	1.7
26	木	秋刀魚　卵　豚ﾓﾓ肉　かまぼこ　絹ごし豆腐　みそ　豆乳	胚芽ステイック　胚芽米　米粒麦　もちきび　練り梅　薄力粉　パン粉(乾)　油　本みりん　　さつま芋　三温糖　無塩バター　生ｸﾘｰﾑ	大葉　刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　ﾆﾗ　なめこ　ねぎ	619	23.8	23	144	3.8
27	金	ﾎｷ　卵　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　鶏ﾓﾓ肉　普通牛乳　豚肩ﾛｰｽ	胚芽ロール　薄力粉　油　緑豆春雨　ごま油　三温糖　じゃがいも　有塩バター　精白米	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ　人参　もやし　胡瓜　玉葱　ｶﾝﾀﾞﾊﾞｰ　干椎茸	561	22.5	11.7	138	1.6
28	土	保育園ミルク　鶏ﾓﾓ肉	ひじきステイック　胚芽米　もちきび　米粒麦　おつゆ麸　有塩バター　五穀かりんとう	ﾚﾓﾝ汁　乾燥わかめ　ねぎ　しめじ　まいたけ　人参　玉葱　ｺｰﾝ　にんにく　ﾌﾞﾙｰﾝ	454	21.3	8.5	280	1.4
29	日								
30	月	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳　ﾍﾞｰｺﾝ　かつお節　卵	精白米　じゃがいも　有塩バター　ポン・デQミックス　油	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　人参　ﾄｳﾓﾛｺｼ　青切ﾐｶﾝ	584	17.2	17.7	106	1.7
31	火	ﾎｷ　みそ　卵　かつお節	胚芽米　もちきび　米粒麦　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　本みりん　油　薄力粉　有塩バター　三温糖　白ごま	人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　えのき　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ﾊﾞﾅﾅ　ﾊﾟｾﾘ	501	18	13.8	79	1.9

☆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。