

2017年 11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	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 にんにく 生姜 もずく 胡瓜 レン汁 冬瓜 人参 しめじ ねぎ	569	22.6	11.2	352	2.9
2	木	保育園ミルク	どらやき	梨	223	9.9	3.8	465	3.1
3	金								
4	土	豚肩ロース 肉 油揚げ みそ 保育園ミルク	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	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ	547	22.8	13.1	328	1.9
5	日								
6	月	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 白ごま 薄力粉 油	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 みつば ブルックライナー	518	17.7	17.2	127	2.7
7	火	豚肩ロース 麩 型抜きチーズ	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 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース ねぎ えのき キャベツ とうもろこし 梨	643	17.7	16.2	189	3.1
8	水	鯖 厚揚げ みそ かつお味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さといも プリン 卵 ヲシロイ かつお	生姜 にんにく 大根 人参 絹さや 刺し草 しめじ	521	15.5	19.1	91	2.1
9	木	沖縄豆腐 牛肩ロース 大豆水煮 肉 調整豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 全粒粉 薄力粉	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 レン汁 トマト レーズン	610	25.1	20.3	382	3.1
10	金	鯖 卵 調整豆乳 肉	胚芽ロール 薄力粉 オリーブ油 三温糖 マネー 片栗粉 精白米 むぎ胡麻 ごま油	キャベツ とうもろこし 人参 西洋南瓜 玉葱 しめじ パセリ みかん べつたら漬 大葉 焼きのり	610	19.9	12.6	93	2.2
11	土	鶏肉 麩 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 紫芋チップ	レン キャベツ もやし 人参 しめじ えのき 乾燥わかめ パセリ	478	22.5	10.1	277	1.8
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 肉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 白ごま さつまいもボーロ	もずく ビーコン 人参 生姜 ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし オレンジ とうもろこし	515	21.9	11.8	380	2.7
14	火	肉 ピザ用チーズ 沖縄豆腐 みそ おから きな粉 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉(乾) 緑豆春雨 ごま油 三温糖 白玉粉	人参 もやし 胡瓜 なめこ ねぎ	505	24.7	11.9	201	3.3
15	水	合挽肉 卵 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 じゃがいも 片栗粉 人参ロールパン	玉葱 ビーコン 人参 もやし ｸﾘｰﾑ ﾂｰﾝ ﾈﾞﾙ ﾈﾞﾙ	609	29.7	16.7	279	2.1
16	木	鯖 みそ 肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん マネー 胡麻 片栗粉 薄力粉 油	キャベツ 人参 とうもろこし とうもろこし さやいんげん とうもろこし りんご レーズン	610	27.4	17.2	361	2.2
17	金	合挽肉 豚肉 - かに風味かまぼこ 肉 国産大豆(ゆで) 豚肩ロース	スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 胡瓜 ｶﾝﾌﾟ ﾈﾞﾙ ﾈﾞﾙ ﾈﾞﾙ 干椎茸	504	20.3	12.1	93	3
18	土	鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 アンパンマンのソフトせんべい	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば えのき ねぎ もずく 胡瓜 パセリ ブルックライナー	446	17.4	5.5	287	1.6
19	日								
20	月	合挽肉 肉 肉 きな粉 味付けいりこ	精白米 油 じゃがいも マネー フライパン 有塩バター 三温糖	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ みかん	564	19.1	14.7	146	2
21	火	肉 卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	青のり 刻み昆布 干椎茸 ごんにゃく 人参 とうもろこし 刺し草	541	25.8	12.8	351	2.3
22	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 白ごま 本みりん 炒り胡麻 そうめん(乾) 五穀かりんとう	玉葱 島人参 人参 とうもろこし ｶﾝﾌﾟ しめじ みつ葉 ブルックライナー	571	24	13.8	352	3.1
23	木								
24	金	挽きわり納豆 豚肉 - 豚肩ロース みそ 鶏肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 紅いも 死`ｶﾝﾌﾟ粉 三温糖	にんにく 島人参 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし みかん	595	26.1	14.9	322	3.4
25	土	鯖 みそ 麩 卵	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 油 おこし	人参 とうもろこし みつば 生姜 とうもろこし ｶﾝﾌﾟ キャベツ もやし パセリ 糸きりわかめ	502	12.4	11.6	72	2.1
26	日								
27	月	豚挽肉 鶏挽肉 肉 肉 ちりめん ピザ用チーズ 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 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	551	25.8	13.7	389	2.8
28	火	鶏肉 肉 はんぺん 調整豆乳 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ マネー 死`ｶﾝﾌﾟ粉 ﾂﾏ ﾈﾞﾙ粉 三温糖	西洋南瓜 胡瓜 ﾂｸ ﾂｸ ﾂｸ 梨	587	22.4	15	70	2.8
29	水	鯖 卵 油揚げ チキアギー 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 鉄ゼリー 卵 ヲシロイ かつお	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 なめこ ねぎ	576	19.2	23.4	117	4.6
30	木	鶏肉 プレーヨーグルト 肉 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 マネー 薄力粉	にんにく ｶﾝﾌﾟ ﾂｸ ﾂｸ ﾂｸ 西洋南瓜 冬瓜 人参 玉葱 とうもろこし もずく とうもろこし	505	19.9	19.2	54	1.8

☆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。