

2017年 12月 安慶名以外

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	鮭 鶏肉 普通牛乳 ヲシ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	キャブツ コシ 人参 切り 玉葱 バレバ バナ 糸きりわかめ	627	22.4	13.7	120	1.2
2	土	豚肩ロース 木綿豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 三温糖 すり胡麻 ごま油 片栗粉 まがりせんべい	生姜 料理草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 しめじ えのき 長ねぎ 柿	490	23	12.1	312	2.1
3	日								
4	月	豚挽肉 卵 卵黄 ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 マネズ 炒り胡麻 タバコパウダー	もずく ビーツ 人参 生姜 小松菜 もやし 乾燥わかめ ねぎ 切り	554	22.8	18.7	453	2.2
5	火	軒 卵 バーツ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	アロジコ コシ 白菜 玉葱 大根 乾燥わかめ ねぎ りんご	551	18.6	10.6	114	3.1
6	水	鶏肉 豚ロース 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん じゃがいも 三温糖 油 おこし	しめじ 干椎茸 ましたけ 人参 みつば 玉葱 グリーンピース しらたき えのき ねぎ バナ 糸きりわかめ	587	23	10	295	1.7
7	木	鯖 みそ 鶏挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉	生姜 にんにく 胡瓜 乾燥わかめ トマト 切り 南瓜 玉葱 ましたけ みかん もずく 人参 もやし コシ	609	23.2	21	307	1.8
8	金	合挽肉 豚ハシ ちくわ 鶏肉	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 三温糖 マネズ 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト キャブツ コシ アサ(乾) ねぎ 干椎茸 じゃがいも	541	20.7	10.3	70	2.6
9	土	鯖 豆乳 味噌	精白米 ごま油 三温糖 本みりん 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 なめこ えのき ねぎ もずく 胡瓜 オレンジ	482	13.4	12.3	99	3.3
10	日								
11	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 卵 麩 生クリーム 片栗粉 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 白ごま 片栗粉 グラニュー糖	長ねぎ コシ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 みつば	606	28.2	19.3	423	3.1
12	火	かつ ビザ用チーズ 鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉(乾) 油 たらやき	さやいんげん キャブツ 人参 コシ 冬瓜 しめじ ねぎ 糸きりわかめ	565	28.8	11	577	4.3
13	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 バーツ 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 オリーブ油 マネズ 油 片栗粉 鉄ゼリー リッツァッカー	玉葱 白菜 胡瓜 人参 かつ しみじ バレバ	613	23.6	18.5	349	3.2
14	木	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 胡麻 おつゆ麩 さつま芋 無塩バター 生クリーム	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 梅干 もやし ねぎ バナ	648	24.8	16.5	422	3.9
15	金	鮭 プレーヨーグルト アサ(乾) 沖縄豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも マネズ 片栗粉 薄力粉 有塩バター 三温糖 白ごま	にんにく 胡瓜 人参 コシ みかん バレバ	613	27	18.3	378	1.8
16	土	鶏肉 油揚げ ゆし豆腐 豚挽肉 削り節 豆乳	精白米 ごま油 本みりん 片栗粉 五穀かりんとう	人参 ゆで筍 ねぎ アサ(乾) 生姜 料理草 白菜 えのき バナ	477	19.3	12.5	119	4
17	日								
18	月	合挽肉 アサ(乾) バーツ 鶏挽肉 保育園ミルク	精白米 油 本みりん 三温糖 フライパン 炒り胡麻 有塩バター	玉葱 キャブツ トマト トウモロコシ しめじ 西洋南瓜 コシ オレンジ	678	26.1	18.6	362	2.2
19	火	かつ 味噌 鶏肉 凍り豆腐 普通牛乳 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 片栗粉 油 オリーブ油 薄力粉 有塩バター 上白糖 料理草 黒砂糖粉	生姜 ビーツ 人参 玉葱 料理草 バレバ	537	22.1	13.2	162	2
20	水	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 炒り胡麻 人参ロールパン	人参 コシ 島にんじん じゃがいも かつ かつ かつ えのき	520	23.2	14.6	405	3.2
21	木	卵黄 卵白 保育園ミルク	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参	241	9.9	7.9	264	0.5
22	金	かつ みそ 鶏肉 普通牛乳 バーツ 豆乳 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 有塩バター クリスター	焼きのり にんにく バレバ かつ アロジコ ミトマト 玉葱 しめじ オレンジ	681	30.4	22.5	326	3.7
23	土								
24	日								
25	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵黄 ちりめん 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 マネズ	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 ねぎ えのき オレンジ	554	25.9	13.7	392	2.8
26	火	赤魚 鶏肉 ちくわ 味噌 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 白菜 キャブツ かつ 人参 干椎茸 もずく ねぎ	571	27.8	9.4	369	2.8
27	水	挽きわり納豆 豚ハシ 豚肩ロース みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 片栗粉 黒砂糖粉	にんにく 島にんじん 玉葱 ねぎ 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく コシ バナ	609	26.8	12.4	361	5
28	木	麩 かつ 保育園ミルク	精白米 加-の王子様 オリーブ油 あげぼん	ねぎ えのき キャブツ アロジコ 胡瓜 アルゴ	630	21.3	17.2	305	2.1
29	金								
30	土								
31	日								

☆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。