

2018年3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	木	鯖 沖縄豆腐 麩 豚たん肉 ちくわ みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキ粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 人参 ビーマン もやし キャベツ オレンジ	566	26.3	16	150	3.7
2	金	卵 卵 みそ 卵 鶏たん肉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 本みりん 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ	焼きのり 胡瓜 玉葱 生姜 にんにく 刺繍草 人参 もやし えのき とろろ昆布 みつ葉 梅	536	27.5	11.3	328	2.8
3	土	鶏たん肉 麩 豚肩ロース ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 アンパンマンのソフトせんべい	ゆで筍 人参 みつば キャベツ 玉葱 ほうねぎ バナナ	484	20.3	10	310	1.9
4	日								
5	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン 有塩バター	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 オレンジ	568	26.2	14	345	3
6	火	沖縄豆腐 豚挽肉 フライパン 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 胡瓜 ねぎ えのき りんご	624	18.6	16.7	180	3.6
7	水	鯖 鶏たん肉 油揚げ 麦味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 じゃがいも 油 プリン クラッカー	生姜 ねぎ 人参 ビーマン 小松菜	581	17.2	22.8	75	1.8
8	木	合挽肉 豚ハチ 卵 豚たん肉	スパゲッティ(乾) オリーブ油 白ごま 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 みつ葉 バナナ 干椎茸 じゃがいも ねぎ	566	21.5	10.7	78	3.1
9	金	赤魚 卵 かまぼこ きな粉 保育園ミルク	精白米 本みりん フライパン 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	グリーンピース 生姜 刺繍草 もやし 胡瓜 人参 もずく	517	24.8	7	340	3.2
10	土	鶏たん肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 おつゆ麩 三温糖 焼き芋	もやし ねぎ 胡瓜 乾燥わかめ トマト	531	25.3	9.2	294	1.9
11	日								
12	月	合挽肉 フライパン 卵 鶏たん肉	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ 薄力粉 胡麻 油	玉葱 キャベツ トマト 干しひじき もやし 胡瓜 人参 みかん プルーン	561	16.2	17.1	162	2.8
13	火	鯖 みそ ちくわ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん ホットケーキ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	人参 ビーマン 玉葱 じゃがいも アーザ(乾) ねぎ	579	23.8	15.9	326	1.8
14	水	卵 チキアギ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 上白糖 本みりん 油 あずきクラッカー	人参 干しひじき ほうねぎ 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく トウモロコシ しめじ えのき りんご	524	20.7	14.7	344	2.5
15	木	クリーム 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 オレンジ	234	10.5	10	272	0.5
16	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 刺繍草 人参 焼きのり	556	22.7	10.4	146	2.3
17	土	鯖 豚ロース 沖縄豆腐 かつお節 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 おこし	人参 じゃがいも みつば 生姜 玉葱 グリーンピース しらたき 刺繍草 糸きりわかめ	593	21.5	19	101	3.3
18	日								
19	月	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ 厚揚げ チキアギ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 本みりん もずくパン	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 大根 昆布(乾) オレンジ	560	27.9	14.5	418	4.2
20	火	鯖 ロース 絹ごし豆腐 味噌 クリーム 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 三温糖 マネー 胡麻 グラニュー糖 油 薄力粉	大根 長ねぎ じゃがいも 人参 さやいんげん 胡瓜 乾燥わかめ 刺繍草	628	18.9	27	147	2.2
21	水								
22	木	鶏たん肉 みそ かつお節 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 マネー さつま芋 無塩バター 生クリーム	カラカラ プロッコリー 西洋南瓜 ほうねぎ えのき しめじ	571	29	11.5	303	2.5
23	金	鮭 かに風味かまぼこ 凍り豆腐 普通牛乳 保育園ミルク	ロース 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 上白糖 お祝いケーキ	白菜 胡瓜 ミカド ミント 玉葱 人参 しょうゆ バナナ	540	28.6	19.5	411	1.6
24	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 五穀かりんとう	玉葱 生姜 みず菜 キャベツ じゃがいも 人参 じゃがいも とろろ昆布 みつ葉 バナナ	566	22	15.8	311	1.7
25	日								
26	月	豚挽肉 卵 鶏たん肉 ちりめん ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 片栗粉 三温糖 フライパン マネー	もずく ビーマン 人参 生姜 冬瓜 ねぎ 大根 胡瓜 レモン汁 オレンジ	579	25.4	14.1	359	1.9
27	火	鮭 みそ 沖縄豆腐 豚肩ロース マネー 粉チーズ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 もやし 人参 玉葱 キャベツ バナナ じゃがいも	592	31.2	15.8	382	2.5
28	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ちくわ 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) 本みりん すり胡麻 三温糖 丸ぼうろ	玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 アーザ(乾) えのき	528	25.5	12.8	550	8.4
29	木	木綿豆腐 豚挽肉 マネー 豆乳	精白米 三温糖 ごま油 油 片栗粉 紫芋チップ	干椎茸 人参 ビーマン にんにく クリーム 玉葱 バナナ オレンジ	460	15.3	15.2	123	2.8
30	金	型抜きチーズ	精白米 加-の王子様 鉄ゼリー リッツクラッカー	バナナ	530	11.3	13.8	115	1.9
31	土	鶏たん肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 まがりせんべい	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 小松菜 オレンジ 糸きりわかめ	443	16.9	11	188	3.9

☆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。