

2018年 4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	日								
2	月	合挽肉 アーモンド 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト パセリ トウモロコシ しめじ オレンジ	569	20.4	17.6	349	1.6
3	火	豚ロース ベーコン 油揚げ みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	生姜 キャベツ ゆで筍 人参 生椎茸 小松菜 パセリ	526	21.4	16	82	2.2
4	水	鮭 卵 ビザ用チーズ かつお節 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 サラダ油 プリン クラッカー	アスパラガス パセリ 人参 ビーツ 玉葱 じゃがいも えのき	478	21	13.5	109	1.9
5	木	鶏肉 ロースト ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マカロニ マネー 片栗粉 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	りんご キャベツ 人参 コーン もずく 生姜	579	27.8	11.5	315	2.6
6	金	合挽肉 豚ハシ かつお 国産大豆(ゆで) ソース	スパゲッティ(乾) オリーブ油 白ごま 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 パセリ オレンジ 糸きりわかめ	534	18.9	11.3	101	2.8
7	土	鯖 削り節 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 乾燥わかめ えのき ねぎ 料理草 胡瓜	486	17.3	10.6	313	2.8
8	日								
9	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻 フライパン 有塩バター	人参 長ねぎ コーン 生姜 にんにく 胡瓜 もやし もずく ねぎ	521	20.6	15.3	137	2.9
10	火	わか ベーコン ビザ用チーズ ゆし豆腐 豚挽肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 じゃがいも マカロニ マネー ごま油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 胡瓜 アスパラ(乾) 生姜 りんご	635	22.3	16	147	3.2
11	水	豚肩ロース 固形ヨーグルト	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 たらやき	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース アスパラ かりん粉 コーン トマト オレンジ	567	16.6	12.1	344	4.7
12	木	鯖 沖縄豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま そうめん(乾) 紅いも 片栗粉 油	かぶ菜 キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ パセリ	543	23.7	9.6	365	2.4
13	金	鶏肉 普通牛乳 豚肉	ローパン 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米 有塩バター 生クリーム 本みりん	キャベツ コーン 人参 かりん粉 西洋南瓜 玉葱 干椎茸 じゃがいも ねぎ	637	26.4	19.5	127	1.6
14	土	鮭 ソース 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ とろろ昆布 みつ葉 パセリ	467	24.7	8.6	345	2
15	日								
16	月	豚挽肉 卵 みそ かつお 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 鉄ゼリー クラッカー	もずく ビーツ 人参 生姜 南瓜 玉葱 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ	517	18.6	13.1	354	3
17	火	鯖 みそ かつお 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 ごま油 料理草粉 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 料理草 えのき 干しひじき もやし 胡瓜 人参	626	23.5	23.4	328	3.2
18	水	沖縄豆腐 卵 すり身 チキアギー かつお節 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 ひじきスティック	人参 コーン 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく アスパラ パセリ	549	22.3	19	181	4.3
19	木	アスパラ 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	オレンジ	287	12.1	9.9	293	0.9
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 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 ねぎ 胡瓜 料理草 人参 焼きのり	556	22.7	10.4	146	2.3
21	土	みそ ロースト 保育園ミルク	精白米 三温糖 おつゆ麩 炒り胡麻 ごま油 おこし	切り干し大根 人参 ねぎ 料理草 もやし パセリ 糸きりわかめ	426	15.2	5.8	321	2.2
22	日								
23	月	挽きわり納豆 豚ハシ 豚肩ロース みそ 厚揚げ チキアギー ちりめん ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 本みりん フライパン マネー	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 大根 昆布(乾) オレンジ	567	24.7	13.7	191	4.2
24	火	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 アーモンド みそ 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも マネー 全粒粉 薄力粉 三温糖	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 コーン しめじ えのき ねぎ レーズン	551	17.2	19.1	130	1.9
25	水	わか みそ 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 おつゆ麩 もずくパン	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ りんご	495	23.7	12.9	306	1.5
26	木	豚肩ロース ベーコン きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 マネー マカロニ 片栗粉 黒砂糖粉	玉葱 生姜 かりん粉 アスパラ 西洋南瓜 人参	589	24	17.6	314	2.5
27	金	わか みそ 絹ごし豆腐 かつお 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	生姜 胡瓜 乾燥わかめ トマト コーン 玉葱 みつ葉 もずく 人参 コーン	464	24.4	9.3	325	1.7
28	土	豚肉 沖縄豆腐 削り節 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ソーめん	昆布(乾) 人参 アスパラ(乾) ねぎ アスパラ キャベツ コーン パセリ	531	20.9	7.8	333	1.9
29	日								
30	月								

☆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。