

2018年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I値ギ - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣量 (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	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 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 緑豆春雨 丸ぼうろ	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく もやし 胡瓜 ねぎ フルト	589	24.8	15.6	540	8.8
2	水	ワケ みそ 鶏肉 大豆水煮	精白米 油 三温糖 じゃがいも マカロニ マネー 薄力粉 片栗粉 プリン	焼きのり 人参 胡瓜 にんにく ｷｷﾞ 玉葱 しめじ	602	21.1	17.3	71	1.5
3	木								
4	金								
5	土								
6	日								
7	月	鯖 みそ ワケ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 ごま フォルソ 有塩バター	人参 ｺﾎﾞﾘ みつば 生姜 冬瓜 小松菜 切り干し大根 胡瓜 オレンジ	597	21.8	14.7	365	3
8	火	鶏肉 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 ｷｷﾞ粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 ｺﾞｰ 人参 もやし 乾燥わかめ えのき ねぎ	542	18.3	16.9	102	2.5
9	水	豚挽肉 大豆水煮 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 片栗粉 シスコン(プレーン)	人参 ゆで筍 みつば 西洋南瓜 冬瓜 玉葱 ｷｷﾞ ｷｷﾞ	592	20.6	12.6	380	3.8
10	木	鯖 卵 豚肉のみそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん ごま そうめん(乾) さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	人参 ｷｷﾞ 玉葱 ｺﾞ ｼめじ みつ葉	597	25.6	11	349	2.6
11	金	合挽肉 豚ﾊｰ 鮭	スバゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト ｶｷﾞｰ ﾌﾞﾙｯｸｰ 西洋南瓜 ｷｷﾞ ｺﾝ ｷｷﾞ ｶｷﾞ菜	536	18.2	9.2	64	2.8
12	土	大豆水煮 鶏肉 みそ 豚肉のみそ 保育園ミルク	精白米 おつゆ乾 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 やきいも	干しひじき 人参 ｺﾞ もやし ねぎ 玉葱 グリーンピース しらたき オレンジ	563	22.3	9.8	327	2.6
13	日								
14	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ ワケ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 フォルソ マネー	もずく ｷｷﾞ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 ｷｷﾞ ｷｷﾞ ｷｷﾞ ｷｷﾞ ｷｷﾞ ｷｷﾞ	554	22.3	13.7	317	2.3
15	火	鶏肉 アﾎｰｽ ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	胡瓜 人参 ｺﾝ ｱｰ(乾) ねぎ りんご	603	23.4	12.9	129	3.1
16	水	鯖 卵 ｷｷﾞ 国産大豆(ゆで) 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 人参ロールパン	胡瓜 もやし 人参 玉葱 ｷｷﾞ	591	25	22.1	355	2.3
17	木	ｷｷﾞ 卵	じゃがいも 生ｸｰ 白糖 薄力粉	ｷｷﾞ オレンジ	133	2.9	7.5	27	0.3
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ワケ 圆形ｺﾞﾙﾄ ｺﾝ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 糸きりわかめ	511	22.4	8.7	159	2.1
19	土	豚肉のみそ 豆乳	精白米 油 じゃがいも 三温糖 五穀かりんとう	昆布(乾) 人参 玉葱 みつ葉 胡瓜 乾燥わかめ トマト ｷｷﾞ	434	13.7	9.5	91	2.9
20	日								
21	月	合挽肉 アﾎｰｽ 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 鉄ゼリー ｸｯｰ	玉葱 ｷｷﾞ トマト ｷｷﾞ えのき しめじ ねぎ オレンジ	548	19.5	13.5	341	2.7
22	火	豚肉のみそ 圆形ｺﾞﾙﾄ きな粉 卵	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター ごま油 三温糖 グﾗﾝｰ糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース ｺﾞｰ ｷｷﾞ フルト	612	16.5	14.4	130	2.1
23	水	鯖 卵 豚肉のみそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 ひじきスティック	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾞ ｷｷﾞ ｷｷﾞ えのき オレンジ	482	20.2	16.9	137	3.2
24	木	鶏肉 アﾎｰｽ 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 そうめん(乾) さつま芋 三温糖 無塩バター 生ｸｰ	にんにく 人参 ｷｷﾞ 玉葱 しめじ ねぎ	632	26.1	19.8	306	2.2
25	金	鮭 凍り豆腐 普通牛乳 ワケ みそ	0-ｷｷﾞ 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 白糖 精白米	ｷｷﾞ ｺﾝ 人参 ｷｷﾞ 玉葱 ｷｷﾞ ｷｷﾞ 焼きのり	577	22.8	16.1	143	1.6
26	土	豚肉のみそ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 おこし	ｷｷﾞ ｷｷﾞ 玉葱 人参 生椎茸 とうろ昆布 みつ葉 ｷｷﾞ 糸きりわかめ	473	17.2	6.9	299	1.1
27	日								
28	月	挽きわり納豆 豚ﾊｰ 豚肉のみそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 薄力粉 三温糖 油 ごま	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ｺﾞ オレンジ	587	22.1	20.5	233	4.1
29	火	鯖 沖縄豆腐 鯖 ｷｷﾞ ｷｷﾞ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ごま 片栗粉 薄力粉 無塩バター 生ｸｰ	玉葱 人参 ｺﾞ ｷｷﾞ しらたき ｺﾞ ｷｷﾞ ｺﾝ ｷｷﾞ ｷｷﾞ ｷｷﾞ	667	24.1	22	375	1.8
30	水	鶏肉 豚肉のみそ 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 紫芋チップ	ﾊﾞ ｷｷﾞ 玉葱 人参 ｷｷﾞ トウモロコシ しめじ オレンジ フルト	558	28.8	13.6	325	2.3
31	木	わかさぎ 卵 粉ｷｷﾞ ワケ 凍り豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 有塩バター 三温糖 ごま	ｷｷﾞ ｷｷﾞ 胡瓜 えのき ねぎ ｷｷﾞ 人参	417	15.1	13.4	249	1.7

☆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。