

2018年 6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	金	耕 卵 ビザ用チーズ 鶏肉	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 本みりん 三温糖 片栗粉 ごま油 プリン リッツァー	刈-ムソ ババ 丁ネリ 人参 しらたき とう 冬瓜 しめじ ねぎ パナナ	541	18.6	13.6	161	1.8
2	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお 油揚げ みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	516	22.6	10.5	371	3.1
3	日								
4	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩 有塩バター	長ねぎ とう 人参 生姜 にんにく トマト かつ しめじ ねぎ	576	27.1	14.7	369	2.5
5	火	赤魚 豚肩ロース 油揚げ みそ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 油 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とう トウモロコシ しめじ りんご	502	19.3	8.4	141	3.2
6	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 油 シスコン	玉葱 ニンニク 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もずく 生姜 バナナ	641	24.6	14.4	314	4
7	木	耕 みそ とう 木綿豆腐 卵 プレーンヨーグルト 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 マネー 本みりん 白ごま ごま油 三温糖 ホットケーキ粉 じゃがいも 無塩バター	キャベツ 人参 胡瓜 えのき ねぎ レーズン	503	23.7	12.1	331	1.4
8	金	保育園ミルク 合挽肉 豚ハチ かつお節 とう	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 精白米	玉葱 人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ じゃがいも しめじ オレンジ 糸きりわかめ	558	20.9	12.4	72	2.9
9	土	鯖 削り節 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 五穀かりんとう	人参 丁ネリ 根みつば 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし アーザ(乾) ねぎ バナナ	505	20	13.6	329	2.1
10	日								
11	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 削り節 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 薄力粉 油	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ フォーカール スイカ	555	23.3	14.9	344	2.2
12	火	鶏肉 かつお みそ きな粉	胚芽米 もちぎび 米粒麦 白ごま 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	じゃがいも 切干し大根 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 ねぎ バナナ	522	21.1	6.9	140	3.1
13	水	保育園ミルク 鯖 みそ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 油 ごま油 三温糖 じゃがいも もずくパン	生姜 ニンニク じゃがいも バイロ 人参 玉葱 ねぎ 乾燥わかめ フルーツ	555	20.2	19.3	285	1.9
14	木	沖縄豆腐 卵 すり身 ハチ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	人参 干椎茸 とう 干しひじき 小松菜 玉葱 とう しめじ じゃがいも ねぎ	565	21.6	19	418	3.6
15	金	ケール 卵 絹ごし豆腐 かつお 型抜きチーズ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 そうめん(乾) 本みりん	みつ葉 ハチイ千切り 人参 胡瓜 バナナ かつ トマト ミカ	552	23.3	13.9	204	2.3
16	土	豚肩ロース とう 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ えのき もやし 人参 バナナ	523	20.9	13.5	292	1.5
17	日								
18	月	合挽肉 プレーンヨーグルト かつお ハチ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 白ごま マカロニ タナ-ポール	玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 オレンジ ケール	567	22.5	14.2	438	2.5
19	火	鮭 プレーンヨーグルト ロースト 卵 スキムミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 じゃがいも マネー 片栗粉 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	にんにく 人参 胡瓜 とう とう バナナ じゃがいも	553	18.1	20.4	76	1.4
20	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 かつお 凍り豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん 三温糖 ごま油 鉄ゼリー リッツァー	玉葱 トマト 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ オレンジ	582	24.7	16.2	363	4.1
21	木	卵 保育園ミルク	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参 バイロアップル	261	10.1	7.9	268	0.6
22	金	鶏肉 かつお節 かつお みそ	ローパン 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 油	バナナ キャベツ とう 人参 ケール 刈-ムソ 焼きのり	565	23.6	15.9	52	1.7
23	土								
24	日								
25	月	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ かつお 豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 フライパン マネー	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とう オレンジ パプリカ(赤) ビーツ とう	596	24.6	16.5	131	5.4
26	火	鶏肉 ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉	人参 ビーツ とう 玉葱 キャベツ ねぎ 青のり	518	25.5	13.2	289	1.7
27	水	かつお みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 ごま油	生姜 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ バナナ フルーツ	490	24	6.5	599	1.9
28	木	豚肩ロース 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 ホットケーキ粉 黒砂糖	人参 かぼちゃ 玉葱 りんご グリンピース ブロッコリー とう キャベツ 胡瓜 スイカ	562	14.7	13.6	90	2.3
29	金	わかさぎ 卵 粉チーズ かつお きな粉 豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 有塩バター グラニュー糖	モーウィ 胡瓜 人参 かつ とう	551	19.8	16.7	260	3.2
30	土	鶏肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 おつゆ麩 三温糖 油 アンパンマンのソフトせんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とろろ昆布 みつ葉 りんご 胡瓜 レーズン レン汁 バナナ	483	19.4	9.4	296	1.1

☆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。