

2018年 7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	豚挽肉 卵 豚肩肉 みそ ソラ 保育園ミルク	精白米 ごま油 じゃがいも 三温糖 丸ぼうろ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ スルメ	594	23.8	12.4	494	8.1
3	火	材 豚挽肉 豚挽肉 国産大豆(ゆで) 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 胡麻 ごま油 ワンタンの皮 薄力粉 油	ゴボウ こんにゃく 人参 干椎茸 もやし 玉葱 パパ もずく 人参 ニラ	594	30.5	14.1	344	2.3
4	水	鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 シスコーン(フレーン)	玉葱 人参 赤トマト こんにゃく 生姜 キャベツ 胡瓜 揚げ卵 えのき パパ	568	26.6	10.2	314	3.9
5	木	鯖 みそ 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト 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 もずくパン	生姜 じゃがいも 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ フレーン	580	23.7	18.7	368	2.1
6	金	合挽肉 卵 プロセスチーズ 鶏肉 はんぺん 星型の麩 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) じゃがいも	玉葱 人参 グリーンピース コーン しめじ フレーン 角切卵 えのき	527	28.7	12.6	349	2.3
7	土	豚肉 ゆし豆腐 みそ 卵 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 みず菜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参	576	23.7	14.8	364	2.8
8	日								
9	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ワンタンの皮 有塩バター	長ねぎ 生姜 こんにゃく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	540	23.9	12.3	317	2.6
10	火	豚肉 固形ヨーグルト	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 玉葱 人参 茄子 南瓜 コーン モーウィ ミトマト キャベツ りんご	589	17.2	9.2	172	3.2
11	水	鯖 沖縄豆腐 麩 卵 みそ 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 人参ロールパン	玉葱 人参 ビーツ 南瓜 ねぎ フレーン	528	24.6	11.3	329	2.1
12	木	鶏肉 フレーンヨーグルト フレーン みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも マネー さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	こんにゃく 胡瓜 人参 コーン トウモロコシ しめじ えのき	543	18.6	19.5	88	1.9
13	金	合挽肉 豚肉 卵 ソラ	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 こんにゃく トマト 干しひじき もやし キャベツ コーン オレンジ 糸きりわかめ	562	18.6	12.8	91	3.6
14	土	バナナ 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	ゴボウ ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 パパ	436	14.6	8.6	283	1.3
15	日								
16	月								
17	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん 麩 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白玉団子 上白糖	長ねぎ コーン 人参 生姜 こんにゃく トマト 卵 ねぎ えのき パパ 卵 バイロ 黄桃	541	20.3	14	155	3.7
18	水	卵 卵 みそ	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マネー 鉄ゼリー 卵 卵	卵 のり佃煮 玉葱 南瓜 グリーンピース 冬瓜 卵	503	16.3	12.4	72	2.9
19	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	バナナ	289	11.9	9.9	287	0.9
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト 豚肉	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 卵 人参 干椎茸 ゴボウ	542	25.3	9.5	155	2.3
21	土	鯖 ソラ 沖縄豆腐 卵 みそ 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 玉葱 小松菜 パパ	503	25.2	10.8	372	2.7
22	日								
23	月	合挽肉 フレーン 普通牛乳	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 油 胡麻	玉葱 キャベツ トマト パパ えのき しめじ ねぎ フレーン フレーン	544	14.3	16	130	2
24	火	鯖 みそ 牛肩肉 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 春雨 ごま油 片栗粉 さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	生姜 卵 人参 もやし キャベツ こんにゃく 長ねぎ 干椎茸 マネー(乾) ねぎ	589	28.9	10.2	357	3.1
25	水	手羽元 卵 卵 国産大豆(ゆで) 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごぼうチップ	こんにゃく 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もやし パパ パパ	599	22.4	15.9	297	1.8
26	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 三温糖 本みりん 薄力粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	人参 ゴボウ みつば 生姜 干椎茸 こんにゃく 玉葱 マネー ねぎ スルメ	586	20.5	20	133	3
27	金	鯖 卵 普通牛乳 みそ	薄力粉 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも 精白米 生クリーム 三温糖	キャベツ フレーン 胡瓜 南瓜 玉葱 焼きのり	580	22	18.2	124	1.8
28	土	国産大豆(ゆで) 削り節 鶏肉 バナナ 調製豆乳 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 片栗粉 甘せんべい	干しひじき 人参 卵 胡瓜 玉葱 しめじ パパ ミトマト パパ	520	21.8	9.1	340	3.1
29	日								
30	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肩肉 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 春雨 三温糖 白ごま ワンタンの皮 マネー	こんにゃく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく オレンジ パプリカ(赤) ビーツ コーン	583	27.3	12	342	4
31	火	卵 卵 国産大豆(ゆで) 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 胡麻 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	バナナ干切り 人参 胡瓜 もやし 玉葱 パパ じゃがいも	613	25.1	19.7	389	1.9

☆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。