

2018年 8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 | 水 | 鶏挽肉 卵 みそ きな粉 | 精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖 | 生姜 小松菜 もずく 胡瓜 レン汁 冬瓜 リン酸 スルフィド | 467 | 16.5 | 7.6 | 142 | 4 |
| 2 | 木 | 豚肩ロース 卵 普通牛乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 かつお粉 黒砂糖 無塩バター | 生姜 人参 ビタミン 玉葱 しめじ えのき ねぎ バナナ | 527 | 16.8 | 17.1 | 72 | 1.9 |
| 3 | 金 | かつお 鰹節 豚肩ロース かつお節 みそ 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 本みりん 有塩バター 三温糖 白ごま | 玉葱 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく とうもろこし えのき オレンジ バナナ | 590 | 28.3 | 15.8 | 379 | 2.5 |
| 4 | 土 | 豚挽肉 ゆし豆腐 豚挽肉 保育園ミルク | 精白米 本みりん ごま油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 焼き芋 | 干椎茸 干しひじき 人参 ねぎ アーモンド 生姜 キャベツ 胡瓜 | 519 | 20.8 | 11.2 | 340 | 2.2 |
| 5 | 日 | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 鰹節 鰹節 保育園ミルク | 精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー | 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 かつお | 579 | 27.1 | 15 | 359 | 2.7 |
| 7 | 火 | 鮭 みそ 鰹節 鶏挽肉(皮無) | 胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦 | 生姜 胡瓜 トマト 乾燥わかめ トウモロコシ しめじ りんご | 480 | 21.2 | 4 | 106 | 3 |
| 8 | 水 | 豚挽肉 かつお 固形3-グルト 保育園ミルク 味付けいりこ | 胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター たらこ | 人参 玉葱 人参 茄子 南瓜 モーウィ 胡瓜 人参 | 593 | 25 | 12.2 | 547 | 3.8 |
| 9 | 木 | 鯖 豚挽肉 みそ かつお 卵 普通牛乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 | 生姜 茄子 人参 干椎茸 ねぎ 乾燥わかめ もずく とうもろこし | 566 | 18.2 | 26.5 | 52 | 2 |
| 10 | 金 | 合挽肉 豚ハチマキ 鰹節 固形3-グルト 鮭 | スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 マネー じゃがいも 精白米 | 人参 玉葱 にんにく トマト レン汁 キャベツ とうもろこし ねぎ | 631 | 25.3 | 15.2 | 130 | 2.8 |
| 11 | 土 | | | | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | | | | |
| 13 | 月 | 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 鰹節 ちくわ 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 丸ぼうろ | 長ねぎ 人参 とうもろこし 生姜 にんにく トマト かつお えのき もやし オレンジ 糸きりわかめ | 555 | 25.5 | 13.9 | 567 | 8.7 |
| 14 | 火 | 鯖 みそ 油揚げ チキアギ 味付けいりこ | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま 油 おつゆ麩 白玉 上白糖 | 梅干 干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし トウモロコシ しめじ バナナ とうもろこし 黄桃 | 538 | 17.2 | 16.6 | 114 | 2.7 |
| 15 | 水 | 鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 かつお節 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 三温糖 片栗粉 ショウガゼリー ウエハース(鉄分) | 玉葱 じゃがいも バナナ 人参 かつお | 539 | 24.4 | 13 | 401 | 7.3 |
| 16 | 木 | アレルギーグルト 卵 普通牛乳 豆乳 | グラニュー糖 かつお粉 | レン汁 バナナアップル | 182 | 7.5 | 7.2 | 101 | 1.8 |
| 17 | 金 | 鯖 卵 絹ごし豆腐 削り節 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 そうめん(乾) 本みりん | 玉葱 とうもろこし バナナ ブロッコリー キャベツ バナナ 胡瓜 トマト とうもろこし | 553 | 19.2 | 15.9 | 77 | 2.7 |
| 18 | 土 | 鶏挽肉 みそ 削り節 豆乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 五穀かりんとう | ねぎ しめじ えのきだけ 胡瓜 キャベツ 人参 とうもろこし バナナ | 518 | 25.3 | 13.7 | 108 | 3.7 |
| 19 | 日 | | | | | | | | |
| 20 | 月 | 合挽肉 アーモンド 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ きな粉 | 精白米 油 じゃがいも 有塩バター フライパン 三温糖 | 玉葱 キャベツ トマト バナナ 人参 スルフィド | 563 | 18.7 | 13.3 | 130 | 2.5 |
| 21 | 火 | 赤魚 卵 ちくわ 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム | 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もやし もずく | 564 | 23 | 11.9 | 311 | 1.9 |
| 22 | 水 | 鶏挽肉 かつお 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 ごぼうチップ | レン汁 干しひじき もやし 胡瓜 えのき しめじ ねぎ バナナ | 477 | 24.8 | 9.7 | 287 | 2.4 |
| 23 | 木 | かつお 沖縄豆腐 卵 ちくわ 型抜きチーズ | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 片栗粉 アンパンマンのソフトせんべい | 玉葱 人参 人参 にんにく 長ねぎ アーモンド ねぎ | 500 | 20.6 | 18.2 | 172 | 1.7 |
| 24 | 金 | 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 豚肩ロース はんぺん みそ 普通牛乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 本みりん かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉 油 | 玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし かつお バナナ | 570 | 21.4 | 16.9 | 162 | 3 |
| 25 | 土 | 鮭 鰹節 豚肩ロース 凍り豆腐 保育園ミルク | 精白米 油 おこし 鉄ゼリー | ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 えのき | 512 | 22 | 8.7 | 307 | 2.4 |
| 26 | 日 | | | | | | | | |
| 27 | 月 | 挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ かつお味噌 かつお 麩 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖 | こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ ミント | 568 | 24.4 | 14.3 | 405 | 3 |
| 28 | 火 | かつお かつお 鰹節 国産大豆(ゆで) 卵 普通牛乳 アレルギーグルト 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 春雨 ごま油 片栗粉 かつお粉 じゃがいも 無塩バター | もやし 胡瓜 人参 もずく 玉葱 バナナ スルフィド レン汁 | 557 | 25.7 | 10.6 | 357 | 1.9 |
| 29 | 水 | 豚挽肉 沖縄豆腐 鶏挽肉 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 胡麻 もずくパン | 玉葱 人参 人参 にんにく 生姜 バナナ 切り干し大根 胡瓜 かつお えのき バナナアップル | 504 | 22.6 | 14.1 | 403 | 2.9 |
| 30 | 木 | 鯖 豚挽肉 卵 かつお 普通牛乳 鰹節 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 | にんにく ビタミン 人参 もやし みつば バナナ 小松菜 | 650 | 23.1 | 26.4 | 107 | 2.3 |
| 31 | 金 | 鶏挽肉 アレルギーグルト 国産大豆(ゆで) かつお節 鰹節 | 胚芽ロール 油 マカロニ マネー 精白米 | にんにく 胡瓜 人参 とうもろこし トマト さやいんげん 人参 糸きりわかめ | 587 | 22 | 17.6 | 47 | 1.5 |

☆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。