

2020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	水	鶏肉 ヲシロイ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 白ごま ごま油 三温糖 ジャがいも 鉄ゼリー	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ねぎ パナ	553	28.5	10.7	307	5.7
2	木	鮭 みそ 豚肉 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 冬瓜 かつお オレンジ	572	25.1	16.7	178	4.1
3	金	鶏肉 木綿豆腐 卵 みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻	玉葱 人参 ビーツ 南瓜 ねぎ パナナ レンズ	613	24.3	17.4	347	2.2
4	土	豚肉 絹ごし豆腐 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 とうもろこし 昆布 みつ葉 切り干し大根 胡瓜 人参	547	21.9	13.5	351	2.1
5	日								
6	月	豚肉 鶏肉 ヲシロイ きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	542	23.5	14.6	347	2.7
7	火	合挽肉 普通牛乳 卵 ビーズ 皇型の麩 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 胡麻 三温糖 ごま油 そうめん(乾)	玉葱 小松菜 人参 胡瓜 かつお りんご	583	27.7	17.1	412	2.7
8	水	カツオ 沖縄豆腐 みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マネー ひじきスティック	玉葱 南瓜 胡瓜 しめじ みつ葉 パナ	543	20.6	14.4	117	1.8
9	木	鶏肉 牛肩肉 ちくわ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 春雨 ごま油 片栗粉 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	レンズ かつお 人参 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 干椎茸 もずく 生姜	537	25.1	14.8	114	3.6
10	金	合挽肉 豚肉 卵 ヲシロイ	スパゲッティ(乾) 油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし 胡瓜 とうもろこし オレンジ 糸きりわかめ	566	18.3	12.7	89	3.6
11	土	鯖 麩 豚肉 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 おこし	人参 かつお みつば 生姜 キャベツ 玉葱 とうもろこし(乾) ねぎ パナ	558	21.8	16.2	327	2
12	日								
13	月	豚肉 ゆし豆腐 みそ 卵 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 炒り胡麻 マネー 薄力粉 三温糖 胡麻 油	もずく ビーツ コーン 人参 生姜 ねぎ かつお 胡瓜 オレンジ	621	23	23.3	430	2.9
14	火	赤魚 鶏肉	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 三温糖 ごま油 そうめん(乾) 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	かつお のり佃煮 生姜 かつお こんにゃく 人参 干椎茸 みつ葉 りんご	523	20.1	5.3	110	2.9
15	水	鶏肉 プレーンヨーグルト みそ 保育園ミルク 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ごま油 三温糖 もずくパン	にんにく かつお 卵 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ えのき	566	27	21.1	363	2
16	木	クリームチーズ 卵 保育園ミルク	ジャがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レンズ 生クリーム	236	10.3	10	266	0.5
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 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 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 焼きのり	557	22.6	10.4	173	2.5
18	土	鮭 ヲシロイ 豚肉 みそ 保育園ミルク	精白米 ジャがいも 本みりん 三温糖 油 五穀かりんとう	かつお ビーツ かつお 胡瓜 玉葱 しめじ かつお パナ	521	20.7	11.1	322	2.6
19	日								
20	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ シラス ビーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 本みりん 油 食パン マネー	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とうもろこし	510	22.7	13.8	136	3.2
21	火	鯖 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 本みりん 油 胡麻 薄力粉	生姜 にんにく パナ 千切り 人参 胡瓜 もやし 玉葱 オレンジ もずく とうもろこし	600	25.2	22.9	355	2.4
22	水	豚肉 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油	人参 玉葱 かつお 茄子 南瓜 とうもろこし モーウィ トマト キャベツ パナ	487	15.4	13.1	132	1.7
23	木								
24	金								
25	土	カツオ 削り節 鶏肉 豆乳 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん ジャがいも 片栗粉 アンパンマンせんべい	ねぎ 玉葱 人参 グリーンピース しらたき 小松菜 パナ	553	25	12.1	328	2
26	日								
27	月	合挽肉 プレーンヨーグルト 普通牛乳 麩 片栗粉 保育園ミルク	精白米 油 ジャがいも 有塩バター 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ トマト かつお えのき しめじ ねぎ プリン	545	20.7	13.8	362	1.7
28	火	鮭 みそ 凍り豆腐 ヲシロイ 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 薄力粉 黒砂糖粉 無塩バター	えのき しめじ ねぎ 胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ かつお	541	24.5	13.5	343	2
29	水	鶏肉 卵 沖縄豆腐 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 プリン	玉葱 人参 かつお にんにく 生姜 かつお キャベツ もやし かつお	589	30.2	15	378	2.6
30	木	鯖 卵 大豆(ゆで) きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ 黒砂糖粉	人参 もやし 胡瓜 玉葱 かつお オレンジ	583	17.3	18.2	103	3.2
31	金	ゆで卵 かつお 卵 豚肉	胚芽ロール マネー 薄力粉 パン粉(乾) オリーブ油 油 片栗粉 精白米	玉葱 プリン 胡瓜 トマト かつお とうもろこし 人参 かつお かつお 人参 干椎茸	545	18.1	15.8	62	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。