

2020年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I値キ - (kcal)
		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	柿 油揚げ 大豆水煮 みそ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 三温糖 本みりん 胡麻 油 ビスコ	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし しめじ えのき ねぎ プルーン	555
2	水	バナナ 型抜きチーズ	精白米 加の王子様 油 片栗粉 鉄ゼリー おこし	クリームソーダ 玉葱 バレオ	545
3	木	わか ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	わか のり佃煮 玉葱 小松菜 人参 胡瓜 もずく 生姜	566
4	金	合挽肉 豚バラ かつお 卵 豚肉	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 本みりん	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし キャベツ 胡瓜 とうもろこし オレンジ 干椎茸 じゃがいも ねぎ	588
5	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 バレオ 干しひじき 玉葱 ビーコン えのき ねぎ	546
7	月	挽きわり納豆 豚バラ 豚肩ロース みそ 普通牛乳 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 小麦粉 油 シリアル(ロスト)	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	650
8	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 バナナ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 バン粉(乾) 本みりん ごま油 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	玉葱 じゃがいも バレオ 人参 トウモロコシ しめじ	623
9	水	鯖 ロースト かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 マカロニ マネー	生姜 にんにく 西洋南瓜 胡瓜 えのき じゃがいも オレンジ プルーン	673
10	木	豚肩ロース チキアギー みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	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 キャベツ ねぎ 青のり	591
11	金	鯖 普通牛乳 ビザ用チーズ かつお みそ	ロースト 油 薄力粉 有塩バター 胡麻 片栗粉 精白米 三温糖	玉葱 しめじ 大根 胡瓜 トマト コーン バレオ 焼きのり	569
12	土	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 五穀かりんとう	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば キャベツ とろろ昆布 ねぎ バレオ	453
14	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつお シラス ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 食パン マネー	生姜 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 じゃがいも バレオ	652
15	火	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 かつお みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 おつゆ麩 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 にんにく 生姜 かつお キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ りんご	536
16	水	鯖 油揚げ 卵 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 片栗粉 油 本みりん プリン リップラッカー	切り干し大根 人参 ビーコン 玉葱 えのき もやし	558
17	木	普通牛乳 卵 保育園ミルク	薄力粉 三温糖 油	りんご レーズン	221
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨグルト ヨース	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 糸きりわかめ	511
19	土	国産大豆(ゆで) 鶏肉 豚ロース みそ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 鉄ゼリー おこし	干しひじき 人参 とうもろこし 玉葱 グリーンピース しらたき ねぎ	572
23	水	合挽肉 アボカド ロースト 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも マネー ごま油 人参ロールパン	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ プルーン	603
24	木	鯖 卵 麩 豚肩ロース かつお 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 そうめん(乾)	キャベツ 人参 玉葱 とうもろこし しめじ みつ葉 もずく	552
25	金	鶏肉 みそ 豚肉 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 みつ葉 ぶどう バレオ	593
26	土	鯖 ヨース 豚肉 みそ 保育園ミルク	精白米 有塩バター じゃがいも アンパンマンせんべい	ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 とうもろこし にんにく バレオ	477
28	月	豚挽肉 鶏挽肉 かつお卵 国産大豆(ゆで) かつお節 ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト トマト さやいんげん バレオ パプリカ(赤) ビーコン とうもろこし	582
29	火	鯖 味噌 鶏肉 みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 カラフルボール(白玉) 上白糖	生姜 バレオ 干しひじき 玉葱 人参 ビーコン 大根 乾燥わかめ ねぎ バレオ かつお バレオ 黄桃缶	531
30	水	鶏肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 カナダカレー	にんにく 胡瓜 もやし 人参 もずく 乾燥わかめ ねぎ 梨	539

☆ 保育園の行事、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。

