

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	木	鮭 みそ 卵黄 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん マネー 胡麻 さつま芋 無塩バター 生クリーム	生姜 じゃがいも 人参 じゃがいも さやいんげん トウモロコシ しめじ	558	24.4	13.1	330	2.1
2	金	かつお節 豚ひ肉 卵 プロセス 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも マネー 鉄ゼリー かつお節粉 黒砂糖粉 無塩バター	にんにく プロセス 人参 じゃがいも えのき しめじ ねぎ	578	20.7	15.8	107	5.8
3	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお 油揚げ 味噌 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	518	22.9	10.7	371	3.1
4	日								
5	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ かつお シラス プロセス 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 食パン マネー	もずく ビーツ コーン 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜	560	25.3	17.4	435	2.4
6	火	かつお 油揚げ 大豆水煮 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 片栗粉 黒砂糖粉	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし えのき ねぎ バナナ	551	24.3	11.5	379	3.9
7	水	鶏肉 ちくわ 味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 胡麻 本みりん 三温糖 プリン	バナナ じゃがいも 人参 しらたき とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ	583	28.2	17	376	1.9
8	木	鱈 沖縄豆腐 味噌 調製豆乳 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	玉葱 人参 ビーツ コーン 大根 しめじ ねぎ バナナ レモン汁	532	23.1	11.5	338	1.7
9	金	合挽肉 豚ひ肉 卵 鶏肉	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 本みりん	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト レモン汁 キャベツ コーン とうもろこし オレンジ 干椎茸 じゃがいも ねぎ	592	20.3	14.2	77	2.9
10	土	鮭 かつお かつお 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 春雨 三温糖 ごま油 片栗粉 五穀かりんとう	ねぎ もやし 胡瓜 人参 もずく コーン 玉葱 みつ葉 バナナ	472	21.6	8.6	311	1.5
11	日								
12	月	挽きわり納豆 豚ひ肉 豚肩ロース みそ 卵 普通牛乳 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも マネー かつお節粉 油 シリアル(rost)	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ ブロッコリー 南瓜	614	24.1	19.5	141	4.8
13	火	赤魚 大豆水煮 鶏肉 油揚げ クリーム 卵 普通牛乳 プロセス	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 グラニュー糖 油 薄力粉	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん とろろ昆布 ねぎ バナナ 小松菜	518	22.2	14.1	138	1.7
14	水	合挽肉 卵 みそ 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) 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油	玉葱 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ えのき	519	26.7	14	317	1.9
15	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 栗の甘露煮	リンゴジャム	232	10	6.1	274	0.4
16	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 かつお	515	23.7	9.5	156	2.4
17	土	バナナ 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 本みりん 鉄ゼリー おこし	じゃがいも ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 バナナ	533	15.8	9.4	297	5.5
18	日								
19	月	合挽肉 プロセス 普通牛乳 ミックスビーンズ バーツ かつお節 味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 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 バナナ 人参	557	23.7	18	355	1.6
20	火	豚ロース かつお みそ 調製豆乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター 白ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 全粒粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 レモン	620	27.1	19.7	129	3.1
21	水	鮭 プレーヨーグルト 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 そうめん(乾) もずくパン	にんにく ビーツ 人参 もやし しめじ みつ葉 プルーン	539	27.5	12.5	286	2
22	木	鶏肉 かつお ゆし豆腐 豚挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マーレド(低糖) 本みりん 三温糖 ごま油 片栗粉 紅いも 片栗粉 油	干しひじき もやし 胡瓜 人参 アーサ(乾) 生姜	571	28.7	16.7	319	2.8
23	金	かつお 卵 プロセス バーツ 国産大豆(ゆで) かつお みそ	胚芽ロール 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	かんぴょう バナナ キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 焼きのり	553	17.8	11.1	106	1.5
24	土	鶏肉 みそ かつお 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 玉葱 みつ葉 胡瓜 トマト バナナ	531	25.3	10.2	287	1.9
25	日								
26	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつお 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 オリーブ油 ビスコ	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ	608	24.8	19.4	465	2.3
27	火	鮭 かつお 鶏挽肉 沖縄豆腐 油揚げ 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 かつお節粉 薄力粉 黒砂糖 油	ねぎ 南瓜 人参 じゃがいも 大根 長ねぎ	619	28.6	16.2	440	2.1
28	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ チキアギ 厚揚げ 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 本みりん シス コーン(プレーン)	玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 青切ネギ プルーン	635	25.5	15.6	485	5
29	木	鯖 はんぺん きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 胡麻 三温糖 ごま油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 ねぎ 小松菜 人参 胡瓜 もやし みつば	542	15.8	18.9	143	3.4
30	金	豚肩ロース 卵	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 ボン・デQミックス 油	人参 南瓜 玉葱 りんご グリーンピース ブロッコリー コーン 胡瓜 オレンジ	551	13	16.3	60	1.9
31	土	鯖 豚ロース 沖縄豆腐	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 Nアンパンマンのソフト せんべい	人参 じゃがいも みつば 生姜 玉葱 グリーンピース しらたき アーサ(乾) ねぎ バナナ	512	16.4	16.1	75	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。