

2020年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I値* (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	
2	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース みそ かつお 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 ごま油 料理用粉 油 ツリアル(ロースト)	のり佃煮 にんにく 島にんじん 玉葱 ねぎ 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 パナ ブルー	578
4	水	鯖 チキアギ みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 鉄ゼリー	生姜 ねぎ 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 大根 しめじ パナ	530
5	木	かつお 保育園ミルク	精白米 加-の王子様 オリーブ油 紅いも 死 粉 三温糖 油	キャベツ ブロッコリー 胡瓜 オレンジ	580
6	金	鶏肉 ロースト みそ かつお 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マーレード(低糖) 本みりん マカロニ マネー 薄力粉 油	南瓜 胡瓜 トウモロコシ しめじ パナ もずく 人参 とうもろこし	527
7	土	鯖 ツリ 沖縄豆腐 豚肩ロース 油揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 油 焼き芋	ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ	510
9	月	合挽肉 ブレンド 普通牛乳 木綿豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 片栗粉 食パン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト パセリ とうもろこし えのきたけ パナ	616
10	火	鶏肉 みそ 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 すり胡麻 油 炒り胡麻 おつゆ麩 料理用粉 黒砂糖粉 無塩バター	島にんじん 人参 じゃがいも ほう菜 キャベツ 青切みか	573
11	水	わかさぎ 卵 粉チーズ 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 シスコーン(プレーン)	人参 ビーツ コーン 玉葱 なめこ ねぎ ブルー	550
12	木	豚肩ロース かつお みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 三温糖	生姜 ほう菜 キャベツ もやし 人参 南瓜 玉葱 ねぎ オレンジ パナ レモン汁	594
13	金	鯖 鶏肉 調製豆乳 豚肩ロース	ローパン 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 マネー じゃがいも 片栗粉 精白米 本みりん	キャベツ とうもろこし 人参 玉葱 しめじ パセリ 干椎茸 じゃがいも ねぎ	584
14	土	鶏肉 ツリ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 五穀かりんとう	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのきたけ ねぎ パナ	504
16	月	沖縄豆腐 豚挽肉 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 オリーブ油 片栗粉	人参 玉葱 しめじ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 ねぎ パナ かつお	518
17	火	合挽肉 卵 豚肉 国産大豆(ゆで)	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 じゃがいも 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 ビーツ 人参 もやし とうもろこし りんご	613
18	水	鯖 卵 ビーフチーズ 厚揚げ みそ かつお味噌 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 さといも 人参ロールパン	カレー粉 パセリ 大根 人参 絹さや 料理用粉 しめじ 青切みか ブルー	543
19	木	鯖 卵 豆乳	薄力粉 上白糖 無塩バター	柿	272
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト ツリ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 糸きりわかめ	512
21	土	豚肩ロース 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 紫芋チップ	生姜 小松菜 人参 もやし しめじ えのきたけ 長ねぎ ブルー	587
24	火	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ かつお シラス ビーフチーズ	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	459
25	水	鯖 味噌 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん プリン	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん アスパラ(乾) ねぎ オレンジ	610
26	木	鶏肉 プレーヨーグルト かつお 普通牛乳 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 胡麻 精白米 油 有塩バター 生クリーム さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	にんにく 大根 胡瓜 トマト かぼちゃ 玉葱	619
27	金	合挽肉 豚ひき肉 かに風味かまぼこ ミックスビーンズ パナ かつお節 かつお みそ	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 白菜 胡瓜 ブロッコリー 焼きのり	600
28	土	鯖 豚ロース 保育園ミルク	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 とろろ昆布 ねぎ パナ	572
30	月	鶏挽肉 卵 かつお ちくわ 保育園ミルク	精白米 本みりん 片栗粉 油 ごま油 オリーブ油 片栗粉 食パン 炒り胡麻 三温糖 有塩バター	生姜 小松菜 キャベツ 人参 かつお もずく オレンジ	602

☆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。