

2018年 9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	土	豚肩ロース 沖縄豆腐 ちくわ みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 焼き芋	カカオ 人参 干椎茸 もずく 胡瓜 キャベツ オレンジ	426	16.4	4.9	321	2.1
2	日								
3	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトト 乾燥わかめ えのき ねぎ バイナップル 糸きりわかめ	529	21.5	15.5	323	2.3
4	火	軒 みそ	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 春雨 ごま油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	ウチー 人参 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 干椎茸 しめじ えのき ねぎ りんご	501	17.3	6.3	134	3.3
5	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 固形ヨーグルト 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん じゃがいも 片栗粉 卵 ヲン カラメル	長ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 バレ	564	27.4	15.9	454	2.5
6	木	鯖 鶏挽肉 油揚げ 味噌 片栗粉	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん ごま油 三温糖 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 油	生姜 にんにく 大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 小松菜 パナ ドーナ	606	19.3	27.8	102	1.9
7	金	鶏挽肉 普通牛乳 豚挽肉	胚芽ロール 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米 有塩バター 生クリーム 本みりん	キャベツ 人参 切り 西洋南瓜 玉葱 干椎茸 ドーナ ねぎ	624	23.2	17.2	109	1.2
8	土	豚挽肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 おつゆ麩 三温糖 油 甘辛せんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とろろ昆布 みつ葉 りんご 胡瓜 レーズン レンジ パナ	469	19.6	7	297	1.2
9	日								
10	月	合挽肉 プロセッサー 普通牛乳 ちくわ 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター さつまいもポーロ	玉葱 キャベツ トマト バレ しめじ ねぎ オレンジ フルーツ	580	21.6	11.8	347	1.7
11	火	豚挽肉 卵 型抜きチーズ 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 カラフルボール 上白糖	人参 玉葱 人参 茄子 日本南瓜 モーウィ 胡瓜 人参 パナ ミカ バレ 黄桃	565	17.9	13	175	1.8
12	水	鮭 みそ 卵 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネズ シスコーン (プレーン)	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 レーズン えのき オレンジ	623	28.5	14.5	310	4.3
13	木	挽きわり納豆 豚肩ロース みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 人参 冬瓜 ねぎ パナ	603	21.5	10.7	379	3.4
14	金	合挽肉 豚ハチ 卵 絹ごし豆腐 米味噌	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 ごま油 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム 干しひじき もやし キャベツ アサ(乾) ねぎ スパ 焼きのり	608	18.9	14.1	81	4
15	土	鯖 鶏挽肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 五穀かりんとう	人参 ドーナ みつば 生姜 パナ 竹千切り 玉葱 ビーツ えのき ねぎ パナ	533	19.8	15.4	304	1.6
16	日								
17	月								
18	火	豚挽肉 卵 卵 豚肩肉 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 丸ぼうろ	もずく ビーツ 人参 生姜 トマト 卵 ドーナ 干椎茸 こんにゃく ねぎ オレンジ	572	26.1	12.6	567	8.3
19	水	軒 保育園ミルク 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 緑豆春雨 ごま油 人参ロールパン	玉葱 人参 もやし 胡瓜 人参 バレ	525	23.5	12.8	369	1.2
20	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 ぶどう	245	10.6	5.1	274	0.6
21	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 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 小松菜 人参 かつ菜	518	24.3	9.4	182	2.6
22	土	鶏挽肉 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 おつゆ麩 鉄ゼリー	りんご 人参 胡瓜 キャベツ 人参 カットわかめ もやし	459	26.1	7.3	318	2.8
23	日								
24	月								
25	火	豚肩ロース(脂身無) 卵 ハチ 卵 ビーズ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 白ごま フランス マネズ	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ	623	27.8	22.2	354	2
26	水	沖縄豆腐 卵 すり身 豚挽肉(脂身無) 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 そうめん(乾) カル鉄スティック	人参 人参 ドーナ こんにゃく 干椎茸 しめじ みつ葉 ぶどう	544	24.3	15.3	384	2.7
27	木	鯖 赤味噌(米) 卵 かつお節 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉	生姜 人参 ビーツ 玉葱 えのき 卵 ヲン もずく 人参	498	19.2	20.2	68	2.3
28	金	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 油揚げ 久米島味噌(米甘みそ) 卵 保育園ミルク 味付けいりこ (SAWA)	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん 三温糖 卵	玉葱 人参 胡瓜 トマト 乾燥わかめ オレンジ	615	30.6	15.1	401	2.6
29	土	鮭 卵 ゆし豆腐 米味噌(甘みそ) 豚挽肉(赤肉) 保育園ミルク	精白米 有塩バター おこし	ねぎ しめじ ましたけ 人参 玉葱 人参 にんにく 糸きりわかめ	455	24.7	8.2	310	1.4
30	日								

☆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。