

2019年 2月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		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	金	国産大豆 鶏挽肉 バナー 固形ヨーグルト クリームチーズ 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび ジャがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	人参 玉葱 りんご ミトマト レーズン プロッコリコーン コーン缶 キャベツ バレオ 小松菜
2	土	鶏たん肉 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 炒り胡麻 ごま油 ジャがいも Nアンパンマンのソフトせんべい	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ホウレン草 もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ 果物
3	日			
4	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん	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 ねぎ 果物 トマト
5	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 白ごま 本みりん 炒り胡麻 そつめん 白玉粉	玉葱 島にんじん 人参 じゃがいも ほうれん草 しめじ みつ葉 果物
6	水	鶏たん肉 プレーヨーグルト 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 胡麻 片栗粉 シスコーン	にんにく 大根 胡瓜 トマト おきなわもすく ねぎ 生姜 プルーン
7	木	鮭 みそ 削り節 卵 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 片栗粉 上白糖 薄力粉 油 白ごま	キャベツ 人参 かいわれ大根 えのき 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物 島にんじん
8	金	ゆで卵 卵 ヨース	胚芽ロール パン粉 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	胡瓜 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 クリームチーズ コーン缶 バレオ 糸きりわかめ
9	土	鶏たん肉 煮干 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒り胡麻 三温糖 ごま油 五穀かりんとう	れんこん 小松菜 人参 もやし 玉葱 えのき ねぎ プルーン
10	日			
11	月			
12	火	豚挽肉 鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉 サラダ油 揚げ油	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ
13	水	卵 みそ 豚肩ロース 絹ごし豆腐 味噌噌 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 ひじきスティック	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし ねぎ 果物
14	木	鶏たん肉 油揚げ 大豆水煮 みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 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 大根 ねぎ 果物
15	金	合挽肉 豚ハチマシ 粉チーズ ちくわ 鮭	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 ジャがいも サラダ油 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく バレオ 白菜 ねぎ ほうれん草
16	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 キャベツ コーン缶 人参 切り干し大根 とろろ昆布 みつ葉 果物
17	日			
18	月	挽きわり納豆 豚ハチマシ 豚肩ロース みそ 麩 片栗粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 本みりん 炒め油 生クリーム グラニュー糖	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 果物
19	火	鮭 沖縄豆腐 調製豆乳 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 だし 粉砕粉 いもくず	玉葱 キャベツ ほうれん草 人参 しめじ コーン缶詰 プルーン ねぎ
20	水	鯖 厚揚げ ちくわ みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 人参ロールパン	生姜 にんにく 大根 人参 昆布 日本南瓜 玉葱 ねぎ 果物
21	木	豆乳	シフォンケーキ	果物
22	金	鮭 卵 鶏たん肉 普通牛乳 みそ	ロールパン 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 ごま油 ジャがいも 精白米 サラダ油	干しひじき もやし 胡瓜 人参 人参 玉葱 バレオ たんかん 焼きのり
23	土	豚たん肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 おこし	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 小松菜 胡瓜 果物
24	日			
25	月	鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 焼き芋	生姜 小松菜 もすく 胡瓜 ほうれん草 とうもろこし コーン缶 乾燥わかめ
26	火	鮭 豚たん肉 みそ 調製豆乳 ヨース 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 サラダ油 ジャがいも ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生椎茸 しめじ ねぎ 果物
27	水	鶏たん肉 卵 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 サラダ油 炒め油 リッツクラッカー	にんにく ほうれん草 キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ
28	木	豚挽肉 卵 豚たん肉 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 なたね油 ライ麦・全粒粉 薄力粉	玉葱 ピーマン 人参 トウモロコシ しめじ 果物 レーズン

☆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。