

2019年 3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	紅鮭 卵 鶏肉	精白米 三温糖 本みりん サラダ油 油 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 玉葱 生姜 にんにく 木の葉 胡瓜 人参 もやし えのき とろろ昆布 みつ葉
2	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 Nアンパンマンのソフトせんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ブロッコリー トマト コーン みつ葉 パナ
3	日			
4	月	合挽肉 ブレチーフ 肉缶	精白米 サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも 薄力粉 胡麻 油	玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ たんかん ブルー
5	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 薄力粉 有塩バター 白ごま	ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 レンコン汁 玉葱 えのき ねぎ パセリ 人参
6	水	鶏肉 シラス 保育園ミルク 味付けいりこ	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 タケノコ	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 ねぎ オレンジ
7	木	鮭 みそ 鶏挽肉 ちくわ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 白玉粉	キャベツ 人参 西洋南瓜 アサ ねぎ
8	金	合挽肉 豚ハシ 肉缶 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 クレソン肉 コーン パセリ パナ 干椎茸 コホリ ねぎ
9	土	鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 シスコーン	ねぎ 胡瓜 乾燥わかめ トマト パナ
10	日			
11	月	鶏挽肉 卵 肉缶 みそ 保育園ミルク	精白米 油 上白糖 サラダ油 炒め油 もずくパン	玉葱 グリーン 人参 干しひじき とう かつ菜 キャベツ もやし トウモロコシ しめじ えのき りんご
12	火	沖縄豆腐 豚挽肉 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 大根 胡瓜 梅干 しらす 乾燥わかめ りんご
13	水	鯖 油揚げ 麦味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 鉄ゼリー	大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 小松菜 パナ
14	木	鯖 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	
15	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 肉缶 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 木の葉 人参 焼きのり
16	土	鶏肉 麩 豚肩ロース ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 焼き芋	ゆで筍 人参 根みつば キャベツ 玉葱 とう ねぎ オレンジ
17	日			
18	月	豚挽肉 卵 肉缶 ちくわ 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖	もずく ビーツ 人参 生姜 切り干し大根 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ パナ
19	火	沖縄豆腐 卵 すり身 豚肩ロース みそ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	人参 干椎茸 とう コホリ しらたき えのき しめじ ねぎ たんかん
20	水	鯖 鶏肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油 おつゆ 麩 アヲシカク クッキー	生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ
21	木			
22	金	鮭 肉缶 鶏肉 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 ごま油 じゃがいも いちごのお祝いケーキ	干しひじき もやし キャベツ 人参 人参 玉葱 パセリ オレンジ
23	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 五穀かりんとう	玉葱 生姜 みず菜 キャベツ コーン 人参 人参 とろろ昆布 みつ葉 パナ
24	日			
25	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ きな粉 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 春雨 胡麻 有塩バター	人参 長ねぎ とう 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし おきなわもずく 乾燥わかめ えのき ねぎ
26	火	鮭 みそ 豚肩ロース 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 そうめん 紅いも 死 粉 揚げ油	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とう しめじ みつ葉 オレンジ
27	水	鶏肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒め油 紫芋チップ	バナナ もやし 人参 玉葱 キャベツ トウモロコシ えのき パナ
28	木	鯖 沖縄豆腐 麩 ちくわ 麦味噌 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 すり胡麻 おつゆ 麩 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 もやし 木の葉
29	金	型抜きチーズ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 加-の王子様 まがりせんべい	バナナ
30	土	沖縄豆腐 肉缶 卵 豆乳	精白米 炒め油 片栗粉 おこし	もやし 人参 玉葱 キャベツ ねぎ ブルー
31	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。