

2020年 6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補給 - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (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	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ちくわ きな粉	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント もずく オレンジ	526	20.3	13.9	109	2.8
2	火	鮭 みそ 絹ごし豆腐 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 そうめん(乾) 本みりん	キャブ 人参 大根 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ パナ 初ろ トマト ミカ	509	21.1	10.8	152	1.7
3	水	鶏肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 シスコーン	かぶ菜 キャブ もやし 人参 ほう オレンジ	550	29	12.5	329	4.4
4	木	鮭 沖縄豆腐 鮭 卵 普通牛乳 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 ごま油 かつお粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 人参 じゃがいも 玉ねぎ もやし ホウレン草	536	24.1	12.8	346	2.1
5	金	合挽肉 豚ハチ 削り節 みそ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 じゃがいも 精白米 油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 胡瓜 キャベツ ねぎ オレンジ 焼きのり	527	18.2	7.7	72	2.9
6	土	鯖 鮭 豚肩ロース 沖縄豆腐 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 じゃがいも みつば 生姜 キャブ 玉葱 ほう ほう(乾) ねぎ パナ	558	22.4	18.6	333	2.1
7	日								
8	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 緑豆春雨 三温糖 薄力粉 油	もずく ビーツ ほう 人参 生姜 もやし 胡瓜 ねぎ オレンジ	565	21.7	16	347	1.9
9	火	鯖 味噌 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 さつま芋 無塩バター 生クリーム	生姜 人参 ビーツ 玉葱 トウモロコシ しめじ	592	22.3	20.7	304	2.1
10	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 油 じゃがいも もずくパン	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ほう ねぎ 乾燥わかめ フルーツ	563	23.3	17.7	355	2.4
11	木	赤魚 ロース	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 マカロニ マネー そうめん(乾) 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	生姜 西洋南瓜 胡瓜 玉葱 初ろ 人参 りんご	550	18.3	8.9	90	2.7
12	金	大豆 豚肩ロース 卵 かつお節 卵	ロース じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 片栗粉 精白米	玉葱 ほう 大根 胡瓜 トマト ほう オレンジ 人参 干椎茸 べつたら 漬 刻み海苔	502	19.3	10.6	96	2.4
13	土	豚肩ロース 卵 絹ごし豆腐 豆乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 おこし	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ とうろ昆布 みつ菜 パナ	477	17.6	13	91	2.6
14	日								
15	月	合挽肉 マネー ロース 味付けいりこ	精白米 サラダ油 じゃがいも マネー ごま油 白玉 上白糖	玉葱 キャブ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ パナ ミカ ほう 真桃	500	14.5	12.3	129	1.6
16	火	鯖 卵 みそ 鮭 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ねりごま 本みりん 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 油	玉葱 キャブ 胡瓜 トマト 大根 しめじ ねぎ パナ じゃ	601	21.5	21	164	2.9
17	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん 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 そうめん(乾) プリン 卵 ヲツツ	長ねぎ ほう 人参 生姜 にんにく トマト 初ろ みつ菜	589	24.9	16.6	410	2.2
18	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 グラニュー糖 ほう 無塩バター	ほうアツプル	280	11	11.3	272	0.7
19	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 ほう草 人参 かぶ菜	515	23.6	9.5	156	2.4
20	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 胡麻 三温糖 ごま油 さつま芋	干椎茸 ほう 人参 ねぎ 小松菜 胡瓜 しめじ みつ菜	501	20.4	8.7	414	3.1
21	日								
22	月	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ 卵 鮭 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 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 胡瓜 オレンジ フルーツ	605	25.9	15.3	389	3.8
23	火								
24	水	鶏肉 卵 大豆 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 紫芋チップ	レモン じゃ 玉葱 人参 ほう フルーツ	519	25.9	12.8	290	1.8
25	木	卵 鶏肉 油揚げ みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 油	ほう 干切り 玉葱 人参 ビーツ ほう草 キャブ ねぎ 青のり	550	27.5	15.2	366	2
26	金	豚肉 おから きな粉	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 おつゆ粉 白玉粉	人参 玉葱 ほう 茄子 西洋南瓜 キャブ ほう 乾燥わかめ ほう	512	13.8	11.7	64	1.9
27	土	鮭 卵 豚肩ロース 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 アンパンマンのソフトせんべい	ねぎ 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく ほう えのき パナ	480	23.4	8.4	335	1.7
28	日								
29	月	鶏挽肉 卵 卵 かつお節 卵 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 食パン マネー	生姜 小松菜 干しひじき もやし 胡瓜 人参 玉葱 ほう オレンジ パプリカ(赤) ビーツ ほう	601	29.7	18.8	449	4.5
30	火	卵 みそ 豚肉 凍り豆腐 きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ほう こんにゃく 人参 干椎茸 えのき しめじ ねぎ	555	22.8	14.2	138	4

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。