



2016年 4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	金	豚肉 揚げ 味噌 竹輪	胚芽米 本みりん サラダ油 すり胡麻 三温糖	しめじ 干椎茸 人参 とうもろこし 小松菜 キャベツ 胡瓜 もやし りんご	377	9.6	12.6	84	1.6
2	土	鶏肉 ゆし豆腐 みそ パンダ乳	精白米 ごま油 本みりん アンパンマンのソフトせんべい	干しひじき 人参 ゆで筍 ねぎ トマト パプリカ	445	19.3	7.1	303	2.1
3	日								
4	月	卵 粉チーズ 揚げ かまぼこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 パン粉(乾) 油 片栗粉 さつまいもポーロ	キャベツ ゆで筍 人参 生椎茸 もずく 生姜 オレンジ プルーン	487	19.6	10.2	137	1.4
5	火	豚肉 固形ヨーグルト 卵 パンダ乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 オリーブ油 バター 三温糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース プルーン トマト	720	23.8	22.6	392	2.8
6	水	鶏肉 沖縄豆腐 卵 かに風味かまぼこ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん オリーブ油 あずきクラッカー	玉葱 白菜 胡瓜 じゃがいも ミント アサゲ 人参 えのき りんご	541	25.4	15.1	344	2.4
7	木	鮭 卵 ビザ用チーズ みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	かんぴょう 人参 ビーツ 玉葱 大根 ねぎ オレンジ	509	19.9	9.9	136	2.8
8	金	合挽肉 豚肉 揚げ 国産大豆(ゆで) みそ	スパゲッティ(乾) オリーブ油 白ごま 片栗粉 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 人参 パプリカ 焼きのり	612	19.6	13	80	3.1
9	土	鯖 パンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 緑豆春雨	人参 じゃがいも みつば 生姜 乾燥わかめ えのき ねぎ もやし 胡瓜 糸きりわかめ	482	16.3	11	279	1.2
10	日								
11	月	豚肉 アラカガキ 卵 豚肉 国産大豆(ゆで) きな粉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 グラム糖 フライパン バター	キャベツ 干椎茸 人参 生姜 にんにく もやし 玉葱 もずく 胡瓜 レモン汁 オレンジ	596	28.7	11.7	328	2.6
12	火	鶏肉 木綿豆腐 卵 みそ 揚げ かつお節 国産大豆(ゆで) ビザ用チーズ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 白ごま 片栗粉 じゃがいも	玉葱 小松菜 胡瓜 もやし 人参 かんぴょう プルーン 人参	561	29.6	16.6	423	3.7
13	水	挽きわり納豆 豚肉 かまぼこ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 プリン	こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 西洋南瓜 パプリカ	567	16.3	14.4	106	2.1
14	木	卵 沖縄豆腐 調製豆乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 油 そつめん(乾) 全粒粉 薄力粉	かぶ菜 キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ 黄桃 レモン	564	24.9	12.2	382	2.4
15	金	鮭 鶏肉 普通牛乳 豚肉	薄力粉 バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 本みりん	キャベツ プルーン 人参 人参 玉葱 人参 干椎茸 じゃがいも ねぎ	593	27.2	16.7	129	1.5
16	土	豚肉 凍り豆腐 削り節 パンダ乳	胚芽米 油 三温糖 焼き芋	昆布(乾) 人参 じゃがいも えのき ねぎ プルーン オレンジ	432	17.1	6.6	322	1.8
17	日	鮭	精白米 油	かぶ菜	181	5.2	1.3	17	0.7
18	月	合挽肉 アラカガキ 大豆水煮 揚げ 揚げ パンダ乳	精白米 サラダ油 片栗粉 フライパン マネー	玉葱 キャベツ トマト 人参 オレンジ パプリカ(赤) ビーツ プルーン	622	25	18	353	2.2
19	火	卵 揚げ ビザ用チーズ かつお節 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 じゃがいも マカロニ マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 胡瓜 レモン えのき りんご	545	20.6	12.1	98	2.5
20	水	鯖 みそ 豆乳	精白米 本みりん 油 三温糖	人参 ゆで筍 みつば 生姜 にんにく もやし かんぴょう 大根 胡瓜 レモン汁 パプリカ	524	16.9	19.3	80	3.4
21	木	卵 パンダ乳	薄力粉 上白糖 バター	苺	279	12	10	288	0.9
22	金	ソーキ 沖縄豆腐 揚げ 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 かんぴょう 人参 かぶ菜	504	22	9.4	154	2.4
23	土	鶏肉 国産大豆(ゆで) パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マカロニ マネー 五穀かりんとう	人参 キャベツ 人参 プルーン とうろ昆布 みつば プルーン	482	22.2	11.2	290	1.6
24	日								
25	月	豚肉 卵 ゆし豆腐 竹輪 削り節 調製豆乳	精白米 ごま油 片栗粉 ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ	もずく ビーツ 人参 生姜 アサゲ(乾) キャベツ 胡瓜 オレンジ アガー	443	16.5	19.4	173	3
26	火	卵 みそ 豚肉 卵 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マネー 三温糖 ごま油 おつゆ かつま 手 バター 生クリーム	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ	436	18.1	10.7	110	1.3
27	水	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 アラカガキ みそ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも マネー もずくパン	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 プルーン しめじ えのき ねぎ りんご	575	23.1	18.3	351	2
28	木	卵 みそ 国産大豆(ゆで) 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 炒り胡麻 ごま油	生姜 小松菜 もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ	332	7.9	5.4	122	3
29	金								
30	土	豚肉 沖縄豆腐 パンダ乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 ビスコ	玉葱 生姜 アサゲ(乾) ねぎ キャベツ プルーン 人参 人参 パプリカ	612	22.9	18.9	428	1.6

☆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。