

2019年 4月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I値* (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	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ビスコ	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 オレンジ	620	26.8	19.1	539	2.5
2	火	豚肩ロース 油揚げ 麦味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 揚げ油 薄力粉 三温糖	玉葱 生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ コーン 小松菜	522	14.8	19.5	65	1.7
3	水	赤魚 鶏挽肉 かつお節 みそ 固形ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 じゃがいも 油 揚げ油 揚げ油	生姜 人参 ビーツ レタス えのきだけ パナナ	453	21.1	7	106	1.8
4	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 ちくわ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 片栗粉 ライ麦・全粒粉 薄力粉 三温糖 なたね油	レモン ほう菜 キャベツ もやし 人参 おきなわもすく 生姜 レーズ	541	28.6	13.1	355	2.3
5	金	合挽肉 豚ハチ 缶詰 ソース	スパゲッティ オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 くりしん 缶詰 コーン 玉葱 ハチ オレンジ 糸きりわかめ	511	17.1	9	82	2.6
6	土	鯖 沖縄豆腐 みそ 削り節 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 やきいも	人参 ごぼう 根みつば 生姜 しめじ ねぎ ホウレン草 えのきだけ 胡瓜 パナナ	578	21.3	12.7	355	3.7
7	日								
8	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 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 春雨 胡麻	人参 長ねぎ ニラ 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし おきなわもすく 大根 乾燥わかめ ねぎ トマト	447	18.6	15.7	215	2.5
9	火	鯖 油揚げ 大豆水煮 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 揚げ油 紅いも 片栗粉 揚げ油	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン ねぎ	542	23.5	13.6	382	3.2
10	水	鶏挽肉 麺 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 片栗粉 オリーブ油 シスコーン	玉葱 人参 トマト にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 ねぎ えのき パナナ	555	27.5	9.2	291	3.9
11	木	鯖 豚肩ロース 豚ハチ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 油 じゃがいも 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	生姜 にんにく 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン 島にんじん 玉葱 ねぎ りんご	663	24	21.7	133	4.7
12	金	鶏挽肉 国産大豆 かつお節 鯖	パスタ 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米	キャベツ コーン缶詰 人参 セロリ トマト さやいんげん オレンジ ほう菜	525	26.1	14.4	84	2
13	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 豚挽肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 五穀かりんとう	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば 人参 キャベツ とろろ昆布 根みつば パナナ	465	22.5	8.3	333	2.3
14	日								
15	月	豚挽肉 卵 缶詰 麺 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	もすく ビーマン 人参 生姜 切干し大根 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ アルト	535	19.8	15.2	394	1.9
16	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも 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 えのきだけ ねぎ パナナ ハチ 人参	597	24.1	15.9	359	3.2
17	水	鯖 赤味噌 豚挽肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 片栗粉 鉄ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干しいたけ コーン	483	17.4	16.2	65	2.9
18	木	プレーンヨーグルト 卵 普通牛乳 保育園ミルク	グラニュー糖 ホットケーキ粉	果汁	183	10.9	5.2	303	0.4
19	金	豚肩ロース 沖縄豆腐 缶詰 型抜きチーズ みそ	うどん 油 片栗粉 三温糖 精白米 サラダ油	花人参 しめじ キャベツ 長ねぎ 胡瓜 刻み草 人参 焼きのり	491	16.7	15.2	148	1.9
20	土	豚肩ロース みそ 豆乳	精白米 三温糖 お豆腐 炒り胡麻 ごま油 おこし	ねぎ 干しひじき 人参 小松菜 人参 もやし パナナ アルト	451	12.4	9.1	152	3.8
21	日								
22	月	挽きわり納豆 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 炒め油 タネワカメ	のり佃煮 大根 人参 じゃがいも ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく コーン	574	27	12.4	410	2.7
23	火	鯖 みそ 卵 普通牛乳 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 じゃがいも 揚げ油	玉葱 キャベツ 揚げ油 人参 しめじ コーン缶詰 乾燥わかめ ねぎ	584	22.4	14.8	326	1.6
24	水	豚挽肉 厚揚げ ちくわ 豆乳	精白米 本みりん 三温糖 紫芋チップ	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ 大根 人参 昆布 アサ パナナ アルト	497	17.4	10.9	158	3.6
25	木	鯖 みそ 豚挽肉 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 片栗粉 なたね油 揚げ油 片栗粉 片栗粉 片栗粉 いもくず 黒砂糖粉	生姜 ビーツ 人参 玉葱 しめじ コーン缶詰 ハチ オレンジ	533	26.2	9.9	322	2.6
26	金	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 胡麻 そうめん さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉	人参 生姜 長ねぎ 大根 胡瓜 梅干 しめじ みつ葉	559	20.2	14.8	428	3.1
27	土	鶏挽肉 削り節 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 アンパンマンのソフトせんべい	生姜 みず菜 刻み海苔 ブロッコリー キャベツ コーン缶詰 えのき ねぎ パナナ	486	27.2	8.5	305	2.1
28	日								
29	月								
30	火								

☆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。