

2019年 5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	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月								
7	火	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 食パン 有塩バター 三温糖	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば 人参 キャベツ 大根 ねぎ オレンジ	601	28.3	12	361	2.8
8	水	鱈 沖縄豆腐 麩 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ルアッコカク	玉葱 人参 じゃがいも やし トウモロコシ しめじ パナ	471	17.5	10.7	70	1.8
9	木	鯖 豚挽肉 みそ 型抜きチーズ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 サラダ油 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 西洋南瓜 玉葱 人参 えのき	629	23.8	27.6	201	4.5
10	金	合挽肉 豚肉 パン 鮭	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 揚げ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 じゃがいも 胡瓜 しめじ パナ ほう菜	550	18.8	11.8	68	3
11	土	国産大豆 鶏肉 みそ 豚肉 保育園ミルク	精白米 おつゆ麩 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 やきいも	干しひじき 人参 じゃがいも やし ねぎ 玉葱 じゃがいも しらたき オレンジ	563	22.3	9.8	327	2.6
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 食パン 炒り胡麻 有塩バター	もずく 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レタス レタス汁 パナ	652	25.3	17.9	348	2.6
14	火	卵 卵 ビザ用チーズ 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	人参 じゃがいも 胡瓜 やし 人参 なめこ ねぎ りんご	535	21.3	8.5	197	3.7
15	水	鶏肉 豚肉 ちくわ 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 油 本みりん 鉄ゼリー たらやき	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 じゃがいも ねぎ	594	30.8	14.4	508	5
16	木	クリームチーズ 卵	じゃがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レタス汁 オレンジ	133	2.9	7.5	27	0.3
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 じゃがいも 固形ヨーグルト しょう油	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 糸きりわかめ	511	22.4	8.7	159	2.1
18	土	豚肉 みそ 豆乳	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 五穀かりんとう	昆布 人参 玉葱 みつ葉 胡瓜 乾燥わかめ トマト パナ	434	13.7	9.5	91	2.9
19	日								
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ じゃがいも 卵 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 オリーブ油 薄力粉 油	人参 長ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ねぎ プルーン	705	26.7	24	366	2.8
21	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 じゃがいも 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 胡麻 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 なたね油	玉葱 じゃがいも 人参 しらたき じゃがいも じゃがいも じゃがいも パナ もずく	547	18.4	16.4	115	2.5
22	水	鶏肉 みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 緑豆春雨 ごま油 三温糖 ひじきスティック	人参 人参 やし 胡瓜 大根 乾燥わかめ ねぎ オレンジ	475	21.5	14.9	89	3
23	木	豚肉 削り節 絹ごし豆腐 型抜きチーズ 卵 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 無塩バター 生クリーム	人参 キャベツ 玉葱 人参 青のり ブロッコリー トマト 胡瓜 じゃがいも みつ葉	550	28.7	14	423	2.2
24	金	鮭 普通牛乳 ビザ用チーズ じゃがいも みそ	胚芽ロール 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	玉葱 しめじ キャベツ じゃがいも 人参 人参 人参 玉葱 ねぎ パナ 焼きのり	648	22.7	13.7	145	1.4
25	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 揚げ油 おこし	キャベツ 人参 玉葱 人参 生椎茸 とろろ昆布 みつ葉 パナ プルーン	505	17.5	6.9	301	1.3
26	日								
27	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 白玉 上白糖	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 じゃがいも パナ じゃがいも 人参 黄桃缶	500	19.3	8.8	115	3.7
28	火	鮭 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ じゃがいも しめじ えのき ねぎ パナ 人参	518	25	11.5	318	1.9
29	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 紫芋チップ	人参 生姜 長ねぎ 人参 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ プルーン	519	21	14.1	347	2.5
30	木	豚肉 じゃがいも 木綿豆腐 きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 炒め油 片栗粉 いもくず 黒砂糖粉	玉葱 生姜 ほう菜 キャベツ やし 人参 えのき ねぎ オレンジ	572	25.2	19.9	172	4.7
31	金	豚肉 しょう油 ちくわ 型抜きチーズ きな粉 卵	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご じゃがいも 胡瓜 トマト 乾燥わかめ おきなわもずく 生姜 パナ	639	19.2	17.7	156	2.1

☆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。