

2019年 6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補キ - (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	土	鶏肉 沖縄豆腐 揚げ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	518	22.9	10.7	371	3.1
2	日								
3	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん 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 おつゆ麩 食パン 有塩バター	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく トマト かり しめじ ねぎ	624	29.1	16.8	380	2.6
4	火	鮭 みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 緑豆春雨 ごま油 片栗粉 かつお粉 黒砂糖粉 無塩バター	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 とうもろこし じゃがいも	536	22	16	121	3.3
5	水	鶏肉 揚げ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 シスコーン	にんにく かつお キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ バナナ	571	28.5	11.7	331	4.4
6	木	赤魚 鶏挽肉 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ だし	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 三温糖 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	生姜 西洋南瓜 大根 人参 じゃがいも ねぎ バナナ じゃがいも	574	21.6	18.1	102	1.7
7	金	合挽肉 豚ハネ 削り節 パン粉 かつお節 揚げ みそ	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 胡瓜 キャベツ かり しめじ オレンジ 焼きのり	559	21.5	11.7	72	3.2
8	土	鯖 麩 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 根みつば 生姜 キャベツ 玉葱 とうもろこし アスパラ ねぎ バナナ	558	22.4	18.6	333	2.1
9	日								
10	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 揚げ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖	生姜 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 かり しめじ オレンジ	619	28.7	21.1	465	4
11	火	鯖 赤味噌 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 ミレービスケット	生姜 じゃがいも 玉葱 人参 トウモロコシ しめじ バナナ	627	22.9	22.7	282	2
12	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 揚げ油 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 とうもろこし ねぎ 乾燥わかめ プルーン	563	23.3	17.7	355	2.4
13	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん ごま油 三温糖 おつゆ麩 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖 粒	玉葱 じゃがいも 揚げ 人参 えのき ねぎ りんご	594	18.6	10.6	119	3.3
14	金	国産大豆 豚肩ロース 揚げ かつお節 卵	パスタ じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 片栗粉 精白米	にんじん 玉葱 豚ハネ 大根 胡瓜 トマト かり しめじ オレンジ 人参 干椎茸 べつたら漬 焼きのり	502	19.3	10.6	96	2.4
15	土	豚肩ロース 揚げ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ とろろ昆布 みつ葉 バナナ	522	20.9	13.7	299	1.4
16	日								
17	月	合挽肉 プロセスチーズ だし 味付けいりこ	精白米 サラダ油 じゃがいも マネー ごま油 カラフルボール 上白糖	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ バナナ じゃがいも 揚げ 黄桃	500	14.5	12.3	129	1.6
18	火	鯖 みそ 豚挽肉 凍り豆腐 卵 保育園ミルク	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 無塩バター 生クリーム	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 えのき しめじ ねぎ	538	24.7	14	321	1.8
19	水	豚挽肉 鶏挽肉 揚げ卵 ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 プリン リッツァー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト おきなわもずく バナナ	646	26.4	20.3	462	2.6
20	木	だし 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	バナナアップル	289	11.9	9.9	287	0.9
21	金	ソーキ かまぼこ 揚げ 固形粉 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 白ごま ごま油 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 かつお	506	22.8	8.1	159	1.6
22	土	豚挽肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 おこし	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ 小松菜 胡瓜 しめじ みつ葉 プルーン	449	16.6	10.6	185	4.1
23	日								
24	月	挽きわり納豆 豚挽肉 揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 本みりん 三温糖 フォンデュ マネー	のり佃煮 玉葱 人参 グレー えのき もやし オレンジ パプリカ ビーツ じゃがいも	554	23.8	11.7	292	2.3
25	火	カツパスタ ピザ用チーズ 揚げ 油揚げ みそ かりん粉 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん グラニュー糖	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト かし草 小松菜	586	25.7	21.4	231	3.5
26	水	カツ 卵 鶏挽肉 みそ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 なたね油 白玉粉 三温糖	バナナ干切り 玉葱 人参 ビーツ 大根 乾燥わかめ ねぎ	544	26.3	12.6	325	2
27	木	豚挽肉 卵 沖縄豆腐 揚げ 保育園ミルク	精白米 ごま油 おつゆ麩 三温糖 紫芋チップ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 かし草 オレンジ プルーン	480	18.6	11.9	314	2.1
28	金	鶏挽肉 ちくわ みそ 味付けいりこ 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 じゃがいも 薄力粉 油	玉葱 人参 かり しめじ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 じゃがいも 胡瓜 キャベツ ねぎ 青のり	528	28.9	12	336	2
29	土	鮭 揚げ 揚げ 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき バナナ	481	22.1	8.3	371	2
30	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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。