

2019年 7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	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん 麩 ウイパー	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 0-卵ソ 炒め油	長ねぎ コ 人参 生姜 にんにく トマト ねぎ えのき キャベツ	513	21.4	17.3	143	2.4
2	火	豚挽肉 卵 卵缶 ゆし豆腐 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 緑豆春雨 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	もずく ビーツ 人参 生姜 もやし 胡瓜 ねぎ オレンジ	587	22.4	12.5	357	3.2
3	水	鶏肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも ターファル	キャベツ 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ ブルソ	580	28.3	13.3	311	1.9
4	木	鮭 みそ 豚肩ロース 沖縄豆腐 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 料理粉 薄力粉 黒砂糖粉 揚げ油	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コ しめじ みつ葉	581	27.3	19	192	4.2
5	金	合挽肉 普通牛乳 卵 プロセスチーズ 星型の麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 そうめん 卵ソ クラッカー	玉葱 里人参 小松菜 人参 胡瓜 卵	570	23.5	20.3	242	3
6	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 卵缶 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 みず菜 とろろ昆布 みつ葉 切り干し大根 胡瓜 人参	547	21.9	13.5	351	2.1
7	日								
8	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵缶 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 料理粉 有塩バター	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	548	23.6	13.3	341	2.9
9	火	鶏肉 牛肩肉 ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 春雨 ごま油 片栗粉 片栗粉 片栗粉 いもくす 黒砂糖粉	ピーマン 人参 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 干椎茸 おきなわもずく 生姜	521	29.6	11.2	327	2.7
10	水	鮭 卵 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 すり胡麻 サラダ油 もずくパン	人参 ビーツ 玉葱 日本南瓜 ねぎ パナ	505	22.9	11.2	324	2.1
11	木	卵 卵缶 みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マネー さつま芋 無塩バター 生クリーム	玉葱 西洋南瓜 胡瓜 冬瓜 卵缶 パナ	649	20.6	17.3	117	3.4
12	金	合挽肉 豚肉 卵缶 卵	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 コ 卵缶 オレンジ 糸きりわかめ	572	18.7	12.8	101	3.6
13	土	卵缶 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	ジャガイモ ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 パナ	447	15.4	9.3	294	1.5
14	日								
15	月								
16	火	赤魚 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん 人参 ねぎ りんご	491	20.3	6.5	123	3.1
17	水	鶏肉 プレーンヨーグルト みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 ごま油 三温糖 鉄ゼリー 卵ソ クラッカー	にんにく ジャガイモ 卵缶 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ えのき	469	16.5	14.4	27	5.5
18	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 グラニュー糖 ハチマツ 無塩バター	バナナアップル	326	12.1	14	277	0.9
19	金	錦糸たまご 卵缶 沖縄豆腐 卵缶 型抜きチーズ 豚肉	ゆで中華麺 グラニュー糖 ねりごま ごま油 三温糖 精白米 本みりん	もやし 胡瓜 ミトマト 卵缶 キャベツ 料理草 人参 干椎茸 ジャガイモ ねぎ	592	23.2	12.6	201	2.7
20	土	鮭 卵缶 沖縄豆腐 卵缶 みそ 保育園ミルク	精白米 炒め油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 パナ	498	25.2	11.9	370	2.6
21	日								
22	月	合挽肉 プレーンヨーグルト 普通牛乳 麩 卵缶 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ トマト パナ えのき しめじ ねぎ ブルソ	577	21.3	15.4	380	1.7
23	火	豚肉 固形ヨーグルト 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 揚げ油 三温糖	人参 玉葱 人参 茄子 日本南瓜 卵缶 モーウィ トマト キャベツ	649	22.9	17.5	375	1.8
24	水	手羽元 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 紫芋チップ	にんにく 生姜 ジャガイモ 玉葱 人参 もやし 卵缶 えのき パナ	583	21.6	15	298	2.3
25	木	鯖 国産大豆 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 胡麻 薄力粉 有塩バター 三温糖 白ごま	生姜 にんにく パナ 干し切り 人参 胡瓜 もやし 玉葱 オレンジ パナ	621	24	22.2	363	2.2
26	金	鮭 卵缶 卵缶 みそ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも マカロニ 三温糖 無塩バター 精白米 サラダ油	キャベツ プレーンヨーグルト 胡瓜 にんにく 人参 玉葱 トマト パナ パナ 焼きのり	634	20.2	14.3	57	1.8
27	土	国産大豆 削り節 鶏肉 卵缶 調製豆乳 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 片栗粉 甘せんべい	干しひじき にんじん 卵 胡瓜 玉葱 しめじ パナ パナ	519	21.8	9.3	339	3.2
28	日								
29	月	豚肩ロース 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 三温糖 そうめん 薄力粉 胡麻 油	ジャガイモ 人参 干椎茸 人参 生姜 長ねぎ しめじ みつ葉 オレンジ	545	23.3	15.3	399	2.4
30	火	沖縄豆腐 卵 すり身 卵缶 みそ プレーンヨーグルト 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 炒め油 料理粉 三温糖 じゃがいも 無塩バター	人参 コ 卵缶 キャベツ もやし 大根 乾燥わかめ ねぎ レーズン	540	24.6	14.6	404	3.1
31	水	卵 卵缶 豚肩肉 みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 アイスクリーム リップアップ	卵缶 卵缶 パナ 人参 ねぎ 胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ 卵	594	24.5	16.5	233	1.8

☆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。