

2019年 8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	木	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	もすく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レタ レタ汁 オレンジ	578	22.1	11.9	367	3.3
2	金	豚肩ロース 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 サラダ油 おつゆ麩 かつお粉 黒砂糖粉 無塩バター	生姜 人参 ビーツ 玉葱 しめじ えのき ねぎ	579	24	19.6	313	1.9
3	土	鮭 ソス 麩 豚肩ロース 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 油 焼き芋	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 えのき	487	22	8.6	324	1.7
4	日								
5	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	565	25.1	14.2	358	3.1
6	火	豚挽肉 沖縄豆腐 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 片栗粉 胡麻 紅いも 死 粉 揚げ油	玉葱 ホルムト缶 にんにく 生姜 パパイヤ千切り 人参 胡瓜 フグサイ えのき	579	22.5	16.2	411	3.1
7	水	合挽肉 豚パテ ベーコン かつお節 ソス	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 マネー ジャがいも 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマトピューレ キャベツ コーン缶 ねぎ 糸きりわかめ	641	20.8	14.4	82	2.9
8	木	鮭 かつお ベーコン 国産大豆 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 春雨 ごま油 片栗粉 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 サラダ油	もやし 胡瓜 人参 おきなわもすく 玉葱 パセリ スイカ パパイヤ	638	24.3	18.7	355	1.9
9	金	鮭 みそ 大豆水煮 鶏挽肉 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん おつゆ麩 シレピスケット	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ バイナップル	571	30.3	14.5	313	2.2
10	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 かつお 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 おこし 鉄ゼリー	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	544	22.9	10.8	354	6.7
11	日								
12	月								
13	火	鯖 みそ 油揚げ チキアギ ベーコン クリームチーズ 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま サラダ油 グラニュー糖 油 薄力粉	梅干 干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン トウモロコシ しめじ 小松菜	646	22.9	30.1	185	4
14	水	鶏挽肉 みそ 削り節	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 ソーダパウダー リップアップ	ねぎ しめじ えのきだけ 胡瓜 キャベツ 人参 コーン缶	450	20.9	11.1	79	1.9
15	木	保育園ミルク		ブルー	200	9.2	5.3	251	0.4
16	金	絹ごし豆腐 かつお 味付けいりこ 豆乳	精白米 加-の王子様 オリーブ油 タナフアル	とろろ昆布 みつ葉 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 黄桃缶	554	16.8	15.5	132	2.3
17	土	豚挽肉 削り節 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 五穀かりんとう	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ブロッコリー トマト コーン缶 みつ葉 パパ	468	23.1	9.6	324	1.8
18	日								
19	月	合挽肉 プロセスチーズ 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ 型抜きチーズ	精白米 サラダ油 ジャがいも 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト パセリ アスパラ 揚げ物	472	17.7	14.9	200	2
20	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 豚肩ロース はんぺん みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン缶 フグサイ りんご	565	20.4	13.7	168	3.7
21	水	鯖 鶏挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 ジャがいも 油 おつゆ麩 揚げ物	生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ ブルー	652	24.3	22.7	278	1.8
22	木	赤魚 卵 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 油 片栗粉 シフォンケーキ	生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もやし おきなわもすく	517	24.2	11.3	291	1.8
23	金	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ソス ちくわ ビザ用チーズ 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 食パン マネー	長ねぎ 人参 コーン 生姜 にんにく トマト 初ろ えのき もやし オレンジ パプリカ ビーツ コーン缶	582	28.3	16.9	415	2.8
24	土	国産大豆 鶏挽肉 みそ 豚ロース 保育園ミルク	精白米 おつゆ麩 ジャがいも 本みりん 三温糖 油 甘辛せんべい	干しひじき 人参 コーン ねぎ 玉葱 じゃがいも しらたき オレンジ	490	21.6	10	305	2.2
25	日								
26	月	挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ 付揚げ味噌 かつお 麩 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ ブルー	612	25.2	14.4	421	2.7
27	火	鯖 鶏挽肉 卵 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 ジャがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 片栗粉 カラフルボール 上白糖	にんにく ビーツ 人参 もやし 根みつば パパ じゃがいも パセリ 黄桃缶	556	20.5	19.1	65	2.1
28	水	鮭 麦味噌	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 おつゆ麩 アイスクリーム 揚げ物	玉葱 えのき しめじ じゃがいも 人参 しらたき コーン 乾燥わかめ ねぎ	560	18.8	18.9	176	1.7
29	木	鶏挽肉 かつお きな粉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	じゃがいも 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ バイナップル	565	27.9	14	304	2.7
30	金	ゆで卵 かつお 卵 かつお みそ	胚芽ロール マネー 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	胡瓜 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 じゃがいも コーン缶 パセリ 焼きのり	569	16.8	15.7	75	1.4
31	土	鶏挽肉 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 ねぎ 小松菜 人参 もやし パパ	541	26.1	13	362	3

☆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。