

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		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	挽きわり納豆 豚ひ - 豚肩ロース みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 食パン 有塩バター 三温糖	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 こう たんかん
2	火	鯖 豚ヒ肉 ちくわ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 じゃがいも 三温糖 油	生姜 ねぎ ピーマン 人参 もやし キャベツ りんご レーズン
3	水	紅鮭 卵 鶏ヒ肉	精白米 三温糖 本みりん 油 白ごま ごま油 花麩 ひなあられ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 玉葱 生姜 にんにく 杓の草 胡瓜 人参 もやし えのき とろろ昆布 ねぎ
4	木	鮭 普通牛乳 ビザ用チーズ バニリン 卵黄 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 有塩バター そうめん(乾) さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 しめじ キャベツ ゆで蜀 人参 生椎茸 みつ葉 オレンジ
5	金	合挽肉 豚ひ - ロースハム プロセスチーズ ミックスビーンズ バニリン かつお節 ツ缶 みそ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 さつまいも マネー ス 精白米 油 三温糖	玉葱 人参 トマト にんにく 胡瓜 コーン 焼きのり
6	土	鯖 豚ロース ちくわ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 さつま芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 玉葱 グリーンピース しらたき アサ(乾) ねぎ
8	月	合挽肉 プロセスチーズ 普通牛乳 麩 スムシク 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 有塩バター 油 片栗粉 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ トマト バレロ しめじ ねぎ たんかん
9	火	豚肩ロース バニリン みそ 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 油 片栗粉 ホットケーキ粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 生姜 ブロッコリー コーン 白菜 大根 しめじ ねぎ
10	水	豚ヒ肉 卵 ツ缶 ちくわ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター バン粉(乾) オリーブ油 片栗粉 紫芋チップ	人参 玉葱 りんご にんにく キャベツ 人参 もやし 胡瓜 もずく 生姜 プルーン
11	木	鶏ヒ肉 豚ヒ肉 油揚げ みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 全粒粉 薄力粉 油	ピーマン じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 なめこ ねぎ レーズン
12	金	ゆで卵 キウイ 卵 豚ヒ肉	胚芽ロール マネー ス 薄力粉 バン粉(乾) オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 クリームチーズ コーン バレロ 干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ
13	土	鶏ヒ肉 沖縄豆腐 ツ缶 油揚げ 味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 油	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜 バナ
15	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 片栗粉 食パン マネー ス	人参 長ねぎ こう 生姜 にんにく ホウレン草 胡瓜 もやし みつ葉 オレンジ パプリカ(赤) ピーマン コーン
16	火	柿 みそ 油揚げ 大豆水煮 凍り豆腐 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー ス 本みりん 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 こう えのき ねぎ
17	水	鮭 みそ ツ缶 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 白ごま 片栗粉 プリン リップクラッカー	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 乾燥わかめ みつば オレンジ
18	木	保育園ミルク	お祝いいちごゼリー	いちご
19	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり
22	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ ロースハム 保育園ミルク	精白米 ごま油 緑豆春雨 三温糖 薄力粉 胡麻 油	もずく ピーマン コーン 人参 生姜 ねぎ もやし 胡瓜 たんかん プルーン
23	火	鯖 卵 みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 おつゆ麩 上白糖	人参 ピーマン コーン 玉葱 カットわかめ もやし バナ ミカ バニリン 黄桃
24	水	鶏ヒ肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 チキアギー みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 油 人参ロールパン	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 こう えのき 西洋南瓜 ねぎ オレンジ プルーン
25	木	柿 かに風味かまぼこ ベーコン 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 オリーブ油 食塩不使用バター 金時豆 黒砂糖 白玉	白菜 胡瓜 ブロッコリー ミカ エリンギ しめじ まいたけ 玉葱 人参 りんご
26	金	鶏ヒ肉 プロセスチーズ みそ ツ缶 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも マネー ス 油	ブロッコリー 人参 コーン トウモロコシ しめじ えのき オレンジ もずく こう
27	土	鶏ヒ肉 ツ缶 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 おこし	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 セリー えのき ねぎ バナ
29	月	絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 加への王子様 鉄ゼリー 畑のクラッカー	えのきたけ ホウレン草 ねぎ バナ
30	火	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 おつゆ麩 Nアンパン マンのソフトせんべい	のり佃煮 ほうれんそ しらたき 白菜 人参 とろろ昆布 ねぎ バナ
31	水	沖縄豆腐 ツ缶 みそ 豆乳	精白米 油 紫芋チップ	もやし 人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ ねぎ バナ

☆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。