

2021年 1月

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
4	月	豚肉 木綿豆腐 かつお 麩 生クリーム 保育園ミルク	精白米 本みりん 花麩 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ みつ葉 切り干し大根 胡瓜 みかん プルーン
5	火	鯖 ちくわ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	大根 人参 もやし 胡瓜 アサ(乾) ねぎ
6	水	鶏肉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 小麦粉(小麦)	ハウレン草 人参 白菜 胡瓜 小麦粉 玉葱 しょうが バナナ
7	木	赤魚 豚肉 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 しらたき じゃがいも 人参 しょうが なめこ 乾燥わかめ ねぎ
8	金	合挽肉 豚肉 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー しょうが 胡瓜 しめじ ほうろく オレンジ かし菜
9	土	鶏肉 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	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 人参 レーズン ぽん汁 とろろ昆布 ねぎ バナナ
12	火	豚肉 鶏肉 卵 シラス ビーフーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン マネー	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 バナナ
13	水	鯖 卵 チキアゲ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 プリン リップアップ	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 しょうが 大根 しめじ ねぎ
14	木	豚肉 卵 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 油	玉葱 生姜 人参 ビーツ えのき 西洋南瓜 ねぎ ごぼう ニンニク
15	金	鯖 普通牛乳 ビーフーズ かに風味かまぼこ しょうが 卵	小麦粉 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 マカロニ 精白米	玉葱 しめじ 白菜 ほうろく かつお 玉葱 人参 オレンジ 糸きりわかめ
16	土	鯖 卵 豚肉 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク 油揚げ	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油	ねぎ 玉葱 人参 グリーンピース しらたき キャベツ バナナ
18	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 小麦粉 粉 油 小麦粉(小麦)	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 しょうが みかん プルーン
19	火	鯖 みそ 鯖	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ねりごま 本みりん 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	生姜 キャベツ 胡瓜 トマト 小麦草 もやし りんご
20	水	鶏肉 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マネー 炒り胡麻 じゃがいも 人参ロールパン	しょうが 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 バナナ
21	木	プレーンヨーグルト 卵 普通牛乳 保育園ミルク	グラニュー糖 小麦粉	ぽん汁
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 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 ハウレン草 人参 焼きのり
23	土	国産大豆(ゆで) 鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 油 ごま油 片栗粉 焼き芋	干しひじき 人参 しょうが キャベツ しめじ えのき 長ねぎ みかん
25	月	沖縄豆腐 豚肉 みそ かつお 卵 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 オリーブ油 片栗粉 食パン 有塩バター	人参 長ねぎ しょうが 生姜 にんにく キャベツ ほうろく みつ葉
26	火	鯖 卵 豚肉 みそ ちくわ 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油	ビーツ 人参 もやし 白菜 パナナ ぽん汁
27	水	鶏肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 油	れんこん 長ねぎ 小麦草 人参 しめじ しょうが 白菜 ねぎ
28	木	挽きわり納豆 鯖 厚揚げ みそ かつお味噌 はんぺん 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 里芋 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	のり佃煮 玉葱 大根 人参 さやいんげん かつお
29	金	鶏肉 卵黄 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 オリーブ油 三温糖 じゃがいも さつま芋 無塩バター 生クリーム	ほうろく キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 オレンジ
30	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 油揚げ ちくわ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 アンパンマンのソフトせんべい	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 干しひじき むぎ 枝豆 キャベツ バナナ

月平均栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
548	23.5	14.0	275	2.5