

2019年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (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	日								
2	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 小麦粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 味付けロール 炒め油	人参 長ねぎ しょうが しょうゆ にんにく トマト ブロッコリー 胡瓜 ねぎ キャベツ	583	23.8	21.6	134	3.1
3	火	料理 揚げ 大豆水煮 みそ 小麦粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 揚げ油 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 しょうゆ しめじ えのき ねぎ パプリカ	607	24	20.1	384	2.9
4	水	小麦粉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油 おつゆ麩 プリン リップラッカー	おろし かりんとう 玉葱 小松菜 人参 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ	556	23.1	13.6	431	2.4
5	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 小麦粉 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 パン粉 本みりん ごま油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 しょうゆ パプリカ 人参 トウモロコシ しめじ	603	23.8	15.8	339	2.7
6	金	合挽肉 豚ひき肉 卵 豚肉	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 本みりん	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 しょうゆ オレンジ 干椎茸 しょうゆ ねぎ	603	21.6	13.6	96	3.8
7	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 なたね油 焼き芋	人参 しょうゆ 根みつば 生姜 パプリカ千切り 玉葱 しょうゆ えのき ねぎ	546	19.1	14.1	313	1.8
8	日								
9	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 小麦粉 きな粉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 食パン 有塩バター 三温糖	生姜 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 しょうゆ オレンジ	688	32.6	20.8	450	4.5
10	火	豚肉 型抜きチーズ 味付けいりこ 豆乳	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	人参 玉葱 しょうゆ 茄子 日本南瓜 しょうゆ モーウィ トマト 胡瓜	582	21	17.8	213	3
11	水	鮭 みそ 小麦粉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 オリーブ油 マカロニ マネース シスコーン	キャベツ 人参 西洋南瓜 胡瓜 しょうゆ えのき パプリカ	644	28.5	14.6	297	4.2
12	木	豚肉 チキアギー 揚げ 味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 しょうゆ 炒り草 キャベツ ねぎ 青のり	593	29	20.6	375	2.3
13	金	国産大豆 豚肉 小麦粉 みそ	小麦粉 じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 揚げ油 片栗粉 精白米 サラダ油	にんじん 玉葱 しょうゆ 大根 胡瓜 トマト しめじ コーン缶詰 パプリカ 焼きのり	518	16.7	11.6	83	2.2
14	土	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 五穀かりんとう	しめじ 干椎茸 しいたけ 人参 人参 キャベツ とうろ昆布 ねぎ パプリカ	453	22.3	9.6	330	2.1
15	日								
16	月								
17	火	合挽肉 マネース 小麦粉 絹ごし豆腐 卵 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも マネース ごま油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	625	22.4	18.2	383	2.2
18	水	小麦粉 卵 沖縄豆腐 小麦粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 炒め油 そうめん	人参 キャベツ しめじ みつ葉 プルーン	591	29	16	342	2.3
19	木	普通牛乳 卵 保育園ミルク	薄力粉 三温糖 揚げ油	りんご レーズン	221	10.4	5.1	272	0.6
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 小麦粉 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 ほう菜	515	23.7	9.5	156	2.4
21	土	鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 おつゆ麩 鉄ゼリー おこし	しょうゆ しょうゆ 胡瓜 キャベツ 人参 カットわかめ もやし	532	25.4	8.1	284	5.6
22	日								
23	月								
24	火	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肉 みそ 味付けいりこ 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 炒め油 薄力粉 三温糖 油	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 しょうゆ	612	27.6	16.6	357	3.3
25	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 小麦粉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 おつゆ麩 紫芋チップ	玉葱 にんにく 生姜 ほう菜 キャベツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ プルーン	523	21.8	14	344	2.5
26	木	鯖 卵 かつお節 小麦粉 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 薄力粉 なたね油	生姜 にんにく 人参 しょうゆ 玉葱 えのき ほう菜 もずく しょうゆ	603	26.4	24.1	306	2.3
27	金	鶏肉 みそ 豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	しょうゆ こんにゃく 人参 干椎茸 しょうゆ しょうゆ オレンジ パプリカ	610	31.3	13.7	323	2.1
28	土	鮭 しょうゆ 豚肉 みそ 豆乳	精白米 有塩バター じゃがいも Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ しめじ しいたけ 人参 玉葱 しょうゆ にんにく パプリカ	456	19.3	9.5	83	2.6
29	日								
30	月	豚肉 鶏挽肉 卵 国産大豆 かつお節 型抜きチーズ	精白米 油 三温糖 ごま油 白玉 上白糖	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント トマト さやいんげん 人参 パプリカ しょうゆ 黄桃缶	467	18.4	12.7	170	2.6

☆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。