

2019年 10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	火	鯖 鶏肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 白玉粉 押麦	三温糖 本みりん なたね油 金時豆 黒砂糖 粒	589	18.3	16.2	109	3.3
2	水	鶏肉 かつ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 タナ-カール-		566	28.5	12.1	341	2.4
3	木	鮭 みそ ロースト クレ-ムズ 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん マネ-ズ 胡麻 グラニュー糖 油 薄力粉		619	28.7	17.8	386	2.1
4	金	豚肉 卵 おから きな粉 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター パン粉 揚げ油 おつゆ麩 白玉粉 三温糖	人参 玉葱 りんご にんにく えのき ねぎ	664	24	18	90	3.7
5	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつ 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 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	518	22.9	10.7	371	3.1
6	日								
7	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつ 型抜きチーズ	精白米 ごま油 白ごま 三温糖	もずく ビ-マン 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 トマト	425	17.4	15.4	218	2.4
8	火	軒 油揚げ 大豆水煮 みそ クレ-ムズ 保育園ミルク	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 揚げ油 ヲンクラッカー	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし えのき ねぎ 梅干	524	23.4	15.8	347	2.8
9	水	鶏肉 麦味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 おつゆ麩 シ-ベ-グット	カツオ 人参 しらたき とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ	594	27.5	19	343	1.8
10	木	鱈 沖縄豆腐 麩 卵 みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 サラダ油 米粉	玉葱 人参 ビ-マン 大根 しめじ ねぎ パナナ レモン汁	547	24.7	12.9	346	2
11	金	合挽肉 豚肉 卵 ヲン	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト レモン汁 キャベツ かつお 梅干 とうもろこし 果物 糸きりわかめ	570	18	13.5	86	2.8
12	土								
13	日								
14	月								
15	火	軒 みそ 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネ-ズ 本みりん 三温糖 薄力粉 胡麻 油	ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん とろろ昆布 ねぎ	536	22.7	20.2	172	3.1
16	水	合挽肉 卵 ビ-マン 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 シスコーン	玉葱 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ パナ	611	26.6	14.7	285	3.8
17	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 甘露煮	リンゴ	241	10.1	6.1	275	0.5
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつ 固形ヨーグルト 鶏肉	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 干椎茸 かつお 人参 ねぎ	534	24.8	9.4	150	2.2
19	土	ビ-マン 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 鉄ゼリー おこし	かつお ビ-マン えのき ねぎ もずく 胡瓜	481	15.1	9.3	293	5.3
20	日								
21	月	合挽肉 フォ-ムズ 普通牛乳 ミックスビーンズ ビ-マン かつお節 きな粉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 食パン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参	614	26	17.8	349	1.9
22	火								
23	水	豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 あずきクラッカー	白菜 干椎茸 ゆでたけのこ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 レモン汁 ねぎ ブル-ン	474	20.9	9.6	306	1.7
24	木	赤魚 豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 そうめん さつま芋 薄力粉 揚げ油	生姜 ビ-マン 人参 もやし しめじ みつ葉	573	26.3	11.5	296	1.9
25	金	鮭 普通牛乳 かつ みそ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 精白米 サラダ油 生クリーム サラダ油	キャベツ 胡瓜 人参 かぼちゃ 玉葱 焼きのり	643	19.2	15.4	113	1.4
26	土	豚肉 みそ ヲン 豆乳	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 紫芋チップ	昆布 人参 玉葱 みつ葉 胡瓜 トマト パナ	456	13.6	10.9	89	2.8
27	日								
28	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 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 ねりごま 本みりん 食パン マネ-ズ	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ パプリカ(赤) ビ-マン かつ	580	26.8	20	419	2.7
29	火	鮭 ヲン 豚挽肉 沖縄豆腐 油揚げ 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 かつお粉 薄力粉 黒砂糖 粒 揚げ油	ねぎ 西洋南瓜 人参 かつお 大根 長ねぎ	619	28.6	16.2	440	2.1
30	水	鶏肉 木綿豆腐 卵 みそ 厚揚げ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 春雨 白ごま ごま油	玉葱 胡瓜 もやし 人参 もずく フグソウ 果物	562	25.6	16.3	419	2.6
31	木	鶏肉 ちくわ みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 片栗粉 オリーブ油 ポン・デQ ミックス 揚げ油	玉葱 人参 かつお 大根 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 かつお 胡瓜 キャベツ	573	27.4	15.4	294	1.9

☆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。