

2019年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I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	金	鶏肉 はんぺん 鮭	スパゲッティ 有塩バター なたね油 オリーブ油 三温糖 精白米 油	にんにく しめじ 玉葱 まいたけ 刻み海苔 レン汁 キャブツ コシ缶 人参 切り根みつば パナ 加野菜	551	18.5	12.8	65	2.2
2	土	鯖 麩 豚肩ロース 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 焼き芋	人参 じゃり 根みつば 生姜 キャブツ 玉葱 コシ アサ ねぎ	566	21.5	16.1	343	2.2
3	日								
4	月								
5	火	社会科 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	柿	293	11.9	10	287	0.9
6	水	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 サラダ油 三温糖 シレビスケツ	生姜 にんにく 干椎茸 こんにゃく 人参 玉葱 むぎ枝豆 大根 しめじ ねぎ アルン	714	30.7	29.1	344	2.9
7	木	手羽元 ロースト ベーコン きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マーレード 本みりん マカロニ マネズ さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	西洋南瓜 胡瓜 トウモロコシ しめじ	691	28.4	21.4	313	2.6
8	金	豚肩ロース 凍り豆腐 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 三温糖 白ごま	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご えのき ねぎ オレンジ パナ	583	16.9	17.6	119	3.3
9	土	鶏肉 沖縄豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 おつゆ麩 おこし	人参 キャブツ カットわかめ もやし パナ	588	31.2	12.4	329	2.6
10	日								
11	月	合挽肉 プレミックス 普通牛乳 ミックスビーンズ ベーコン かつお節 かつお	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター ロースト 炒め油	玉葱 キャブツ トマト パナ 人参	581	20.9	19.6	120	1.8
12	火	鯖 豚肩ロース みそ クリームチーズ 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 サラダ油 おつゆ麩 ルヴァンクラシカルクラッカー (ノンソルト)	しらたき じゃり 人参 コシ キャブツ 青切みか 苺 ヴァ	498	22.8	12.5	344	1.8
13	水	わかさぎ 卵 粉チーズ 厚揚げ 付いた味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 さといも シスコーン (プレーン)	大根 人参 絹さや 木の葉 しめじ パナ	551	23.2	10.8	502	4.5
14	木	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 炒め油 ホットケーキ粉 黒砂糖粉 無塩バター	加野菜 キャブツ もやし 人参 アサ ねぎ オレンジ	564	28.9	15.1	365	2.7
15	金	鯖 鶏肉 普通牛乳 豚肩ロース	ロースト 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 マネズ じゃがいも 精白米 本みりん	キャブツ コシ缶 人参 玉葱 パナ 干椎茸 じゃり ねぎ	612	28.3	18	127	1.7
16	土	豚肩ロース 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 サラダ油 有塩バター 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 五穀かりんとう	生姜 小松菜 人参 もやし しめじ えのき 長ねぎ パナ	514	23.1	18.7	139	4.2
17	日								
18	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油	人参 長ねぎ コシ 生姜 にんにく キャブツ アロギョウ 胡瓜 ねぎ トマト	483	21.6	18.3	196	2.6
19	火	挽きわり納豆 豚ハシ 豚肩ロース みそ 卵 普通牛乳 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 ホットケーキ粉 薄力粉 黒砂糖 粒 サラダ油	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 コシ パナ	680	28.7	16.2	361	4
20	水	秋刀魚(開き) 卵 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 本みりん 三温糖 サラダ油 鉄ゼリー リップアップ	生姜 人参 ビーツ 玉葱 なめこ ねぎ	541	16.5	21.3	93	6
21	木	鶏肉 ヨーグurt 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 グラニュー糖 ホットケーキ粉	生姜 みず菜 刻み海苔 キャブツ 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ レン汁	487	27.4	11.2	355	1.6
22	金	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	ほうれんそう・葉ゆで しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 レン汁 レン汁 玉葱 えのき ねぎ	553	23	14.7	371	3.3
23	土								
24	日								
25	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 卵 ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 食パン マネズ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 パプリカ(赤) コシ缶	564	24.9	18.2	419	2.6
26	火	鯖 みそ 油揚げ 大豆水煮 きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん サラダ油 死 粉 粉 いもくず 黒砂糖粉	生姜 干しひじき キャブツ 人参 しらたき 干椎茸 コシ とろろ昆布 ねぎ オレンジ	479	21.2	12.5	159	4.7
27	水	合挽肉 卵 豚肉 国産大豆(ゆで) 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 じゃがいも 片栗粉 なたね油 片栗粉 紫芋チップ	玉葱 ビーツ 人参 もやし コシ缶 アルン	611	29.5	17.2	288	2.1
28	木	沖縄豆腐 豚挽肉 卵 麦味噌 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 おつゆ麩 さつま芋 揚げ油	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 大根 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ 西洋南瓜	582	23.2	18.6	379	3
29	金	鶏肉 プレミックス かに風味かまぼこ かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 オリーブ油 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	にんにく 白菜 胡瓜 アロギョウ シソ缶 玉葱 人参 切り干し りんご	556	23.4	12.8	126	3.4
30	土	豚肉 みそ ヨーグurt 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 鉄ゼリー Nアンパンマンのソフトせんべい	昆布 人参 ねぎ 玉葱 みつ葉 胡瓜 トマト	439	16.8	7	293	5.2

☆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。