

2019年 12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	日								
2	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトト 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	539	24.3	15	361	2.9
3	火	鮭 みそ 豚挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 紅いも 死 粉 揚げ油	キャベツ 人参 西洋南瓜 大根 しめじ ねぎ	631	25.5	13.7	315	2.2
4	水	鶏むね肉 ベーコン 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 プリン リップアップ	ブロッコリー トマト 白菜 玉葱 なめこ ねぎ みかん	658	30.7	18.6	379	2.4
5	木	卵 ビザ用チーズ 粉チーズ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ねりごま 本みりん 三温糖	グリーンピース パプリカ キャベツ 胡瓜 トマト トウモロコシ しめじ パナナ レモン汁	559	26.9	13.4	383	1.7
6	金	合挽肉 豚ハチ かつお かつお節 かつお節	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 三温糖 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 パプリカ 糸きりわかめ	560	20.5	10	71	2.7
7	土								
8	日								
9	月	合挽肉 フォルマージン 普通牛乳 粉チーズ 保育園ミルク	精白米 サラダ油 ジャがいも 有塩バター サラダ油 片栗粉 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ トマト パプリカ しめじ パプリカ	601	21.8	16.5	384	1.8
10	火	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 炒め油 おつゆ ライ麦・全粒粉 薄力粉 三温糖 なたね油	人参 ほうろく菜 キャベツ もやし 乾燥わかめ ねぎ みかん レモン	626	24.6	18.5	415	3.2
11	水	鯖 鶏むね肉 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 ジャがいも 油	生姜 ねぎ 人参 ビーツ 木の葉 アーモンド	673	25.2	24.1	283	2.1
12	木	豚肩ロース かつお グリーンピース 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 ごま油 グラニュー糖 薄力粉	玉葱 生姜 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ 小松菜	666	25.6	26.6	157	3.8
13	金	鮭 ベーコン かつお みそ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 ジャがいも マカロニ 無塩バター 精白米 サラダ油	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 人参 玉葱 トマト パプリカ オレンジ 焼きのり	642	19.8	13.7	68	1.5
14	土	鶏むね肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 鉄ゼリー おこし	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ねぎ もずく 胡瓜 パプリカ	534	19.3	6	298	5.8
15	日								
16	月	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 胡麻 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 ほうろく みかん	656	28.6	18.4	404	3.7
17	火	鯖 沖縄豆腐 粉チーズ 大豆水煮 鶏むね肉 油揚げ 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 ビスコ	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん とうろく昆布 ねぎ アーモンド	607	28.3	14.9	448	1.8
18	水	鶏むね肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 かつお ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 卵黄	玉葱 ニンニク 生姜 人参 もやし 胡瓜 キャベツ パプリカ	605	23.5	13.1	319	2
19	木	卵黄 卵白	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参 オレンジ	158	2.7	5.4	29	0.4
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト 豚肩ロース	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 しょうりょう 人参 ねぎ	542	24	10.5	149	2.2
21	土	鯖 粉チーズ 豚肩ロース 沖縄豆腐 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 油 紫芋チップ	人参 しょうりょう 根みつば 生姜 キャベツ 玉葱 ほうろく ねぎ パプリカ	546	18.1	19.9	122	3.3
22	日								
23	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 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 炒り胡麻 片栗粉 食パン マヨネーズ	人参 長ねぎ ほうろく 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし みつ葉 ハブリカ (赤) ビーツ トマト	624	28.3	20.5	455	3.5
24	火	鶏むね肉 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マヨネーズ ジャがいも 片栗粉 卵黄	ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 しめじ パプリカ 梅	746	34.3	23.2	338	3.9
25	水	鯖 みそ 油揚げ 大豆水煮 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま サラダ油 そうめん 薄力粉 有塩バター 三温糖	梅干 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 ほうろく しめじ みつ葉 パプリカ	652	23.9	22.8	354	2.9
26	木	鯖 鶏むね肉 ちくわ きな粉 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 片栗粉 死 粉 粉 いもくず 黒砂糖粉	白菜 キャベツ ほうろく 人参 干椎茸 おきなわもずく 生姜 オレンジ	543	27.1	10.6	378	2.7
27	金	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース 麦味噌 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 シェーパット 鉄ゼリー	のり佃煮 ほうろく そう しらたき 白菜 花人参 乾燥わかめ 大根 人参 ねぎ	599	22.1	19.9	141	8.4
28	土	粉チーズ かつお	精白米 加の子王様 オリーブ油 Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ えのき キャベツ 人参 もやし 胡瓜 パプリカ アーモンド	491	10.6	10.9	38	1.2
29	日								
30	月								
31	火								

☆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。