

2020年 1月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I栄養 - (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	水								
2	木								
3	金								
4	土	麩 卵缶 豆乳	精白米 加-の王子様 オリーブ油 鉄ゼリー おこし	ねぎ えのき キャベツ 人参 もやし 胡瓜	577	14	14.5	70	6.3
5	日								
6	月	豚挽肉 卵 みそ 卵缶 ちりめん ピザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 おつゆ麩 白ごま 三温糖 食パン マネー	もずく ビーツ 人参 生姜 カットわかめ もやし 切り干し大根 胡瓜	556	23.8	16.1	412	2.2
7	火	赤魚 豚挽肉 みそ ちくわ クリームチーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん サラダ油 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 ルヴァンクラシカルクラッカー (ノンソルト)	生姜 ビーツ 人参 もやし 白菜 みかん 苺ジャム	492	26.2	9.9	299	1.8
8	水	鶏挽肉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 シスコーン (プレーン)	パイン缶 小松菜 人参 胡瓜 クリームチーズ パナ	628	29.4	13.9	347	4.7
9	木	鯖 豚肩ロース みそ きな粉 豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく しらたき 豆腐 人参 とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ	674	20.9	23.5	138	4.3
10	金	合挽肉 豚ハチマキ 鮭	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 サラダ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 豆腐 胡瓜 しめじ パセリ オレンジ かつ菜	517	18.6	11.8	74	2.9
11	土	鶏挽肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 サラダ油 五穀かりんとう	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 レーズン レモン汁 とろろ昆布 ねぎ パナ	500	24.6	10.8	285	1.6
12	日								
13	月								
14	火	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵缶 麩 生クリーム 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 生クリーム グラニュー糖	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ プルーン	516	21.6	14.6	380	2.6
15	水	柿 卵 チキアギー みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 なたね油 本みりん 油 人参ロールパン	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし しめじ ねぎ パナ	555	24	12.1	343	2
16	木	ブルーベリー 卵 普通牛乳 保育園ミルク	グラニュー糖 ホットケーキ粉	レモン汁	183	10.9	5.2	303	0.4
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵缶 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり	556	22.8	10.4	145	2.3
18	土	鮭 ソース 豚ロース みそ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 鉄ゼリー おこし	ねぎ 玉葱 人参 グリーンピース しらたき キャベツ	584	24	9.7	297	5.3
19	日								
20	月	挽きわり納豆 豚ハチマキ 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 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 とうもろこし みかん プルーン	660	26.7	16.6	339	3.6
21	火	卵缶 パン ピザ用チーズ ササミ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト 納豆 もやし りんご	535	20.9	10	176	2.9
22	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ロースト みそ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 三温糖 マネー 炒り胡麻 じゃがいも リッツクラッカー	玉葱 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱	541	18.2	17.5	159	2.7
23	木	豚肩ロース 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 サラダ油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 生姜 人参 ビーツ しめじ 大根 ねぎ	649	26.7	20.9	307	2
24	金	鮭 普通牛乳 ピザ用チーズ かに風味かまぼこ パン ソース	ロースト 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 アスパラ 豆腐 玉葱 人参 オレンジ 糸きりわかめ	578	25.9	16.1	209	1.6
25	土	豚肩ロース 沖縄豆腐 卵缶 保育園ミルク	うどん 本みりん 炒め油 焼き芋	花人参 干椎茸 ねぎ 人参 キャベツ パナ	476	21.6	11.5	342	2.2
26	日								
27	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵缶 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 片栗粉	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 みつ葉 トマト	492	21.5	18.3	227	2.8
28	火	鯖 はんぺん きな粉 豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 片栗粉 いもくず 黒砂糖粉	大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 かつ菜	585	19	21.2	117	3.8
29	水	鮭 みそ 豚肩肉 沖縄豆腐 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 本みりん	生姜 もずく 胡瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ パナ	564	31.2	11.2	352	2
30	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 油揚げ 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 サラダ油 じゃがいも 田芋 薄力粉	玉葱 納豆 人参 しめじ 豆腐 白菜 ねぎ	626	25	16.6	381	3.2
31	金	鶏挽肉 卵缶 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油	玉葱 納豆缶 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ オレンジ もずく 人参 とうもろこし	580	28.6	14.1	323	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。