

2020年 2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	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 Nアンパンマンのソフトせんべい	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ しめじ みつ葉 小松菜 胡瓜 果物	474	20.4	9.6	389	2.8
2	日								
3	月	国産大豆 鶏挽肉 かつ 固形ヨーグルト きな粉	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 片栗粉 食パン	人参 玉葱 りんご ミント レーズン 胡瓜 人参 キャベツ クレハツ かつ かつ かつ	566	17.6	13.8	150	2.1
4	火	鮭 みそ 沖縄豆腐 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 緑豆春雨 ごま油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 大根 しめじ ねぎ	604	26.2	10.7	343	2.8
5	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 チキアギー 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 本みりん 油 プリン リップアップ	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし	616	23.9	18.2	401	2.1
6	木	鶏肉 かつ 卵 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 そうめん 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	かぶ菜 キャベツ もやし 人参 しめじ みつ葉 果物	622	29.7	15.1	355	2.6
7	金	合挽肉 豚肉 鮭	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 マネー 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー かぼちゃ 果物 かぶ菜	565	18.7	11.1	69	3
8	土	豚肉 卵 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 焼き芋	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ	530	21.5	10.9	311	1.8
9	日								
10	月	豚肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつ かつ	精白米 ごま油 オリーブ油 小麦粉 炒め油	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ キャベツ 果物	532	18.5	18.7	110	2.2
11	火								
12	水	合挽肉 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター ごま油 シスコーン(プレーン)	玉葱 キャベツ トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	576	20.6	12	339	3.6
13	木	鶏肉 プレーンヨーグルト かに風味かまぼこ かつお節 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 オリーブ油 さつま芋 薄力粉 揚げ油	にんにく 白菜 胡瓜 アボカド ミカド 玉葱 人参 果物	637	26.3	20.6	146	3.8
14	金	鮭 みそ 豚肉 はんぺん 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 薄力粉 有塩バター 白ごま	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 根みつば 果物	567	26.1	14.7	316	1.6
15	土	鮭 豚肉 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 鉄ゼリー おこし	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 キャベツ 玉葱 とうもろこし ねぎ	592	21.5	16.2	326	5.8
16	日								
17	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 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 ルヴァンクラシカルクラッカー(ノンソルト)	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 果物	531	25.6	13.1	334	3.3
18	火	鮭 赤味噌 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 田芋ゆで 薄力粉 油	生姜 大根 胡瓜 人参 レンコン汁 玉葱 えのき ねぎ	601	22.6	16.1	325	2.3
19	水	鮭 沖縄豆腐 油揚げ 大豆水煮 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 紫芋チップ	玉葱 人参 干しひじき キャベツ しらたき 干椎茸 とうもろこし トウモロコシ しめじ 果物	570	24.7	15.3	360	2.9
20	木	豆乳	シフォンケーキ	果物	209	7.5	6.7	55	2
21	金	鮭 鶏肉 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 じゃがいも 精白米 サラダ油	キャベツ かつ 人参 玉葱 焼きのり	645	24.7	14.7	105	1.5
22	土	豚肉 糸けずり 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 五穀かりんとう	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり アボカド トマト とろろ昆布 ねぎ 果物	424	21.4	8.6	312	1.6
23	日								
24	月								
25	火	沖縄豆腐 豚肉 みそ かつ 卵 味付けいりこ 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 片栗粉 薄力粉 胡麻 油	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	652	28.3	23.1	461	3.2
26	水	卵 沖縄豆腐 豚肉 みそ 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 お豆腐 小麦粉	人参 キャベツ とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ 果物	621	30.5	14.1	371	2.3
27	木	手羽元 かつ ミックスビーンズ かつお節 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マルト(低糖) 本みりん 三温糖 ごま油 ライ麦・全粒粉 薄力粉 なたね油	干しひじき もやし 胡瓜 人参 玉葱 人参 たんかん レーズン	709	30.3	23.7	329	2.5
28	金	鶏肉 豆乳	精白米 薄力粉 無塩バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 人参 しめじ 果物 G(冷凍) トマト りんご 胡瓜 レーズン	589	16.8	16.9	132	3.5
29	土	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 ビスコ	じゃがいも ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 果物	494	16	12.9	413	1.5

☆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。