

2020年 8月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I値* (kcal)
		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	鶏肉 沖縄豆腐 卵 揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 油 おこし	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜 パナ	549
3	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン マネー	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 パプリカ(赤) ビーツ コーン	538
4	火	卵 大豆水煮 鶏肉 揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 三温糖 おつゆ 蕎麦 さつまいも 上白糖	青のり ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ 粉寒天 バイ 黄桃	562
5	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 大豆 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	玉葱 パパイヤ干切り 人参 胡瓜 揚げ ねぎ えのき ねぎ パナ ジャー	609
6	木	豚肉 鶏肉 削り節 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 本みりん 三温糖 シシト	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり にんにく 生姜 フロッキー トマト ミトト ところ昆布 みつ葉 スカ プール	590
7	金	卵 鶏肉 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 油 おつゆ 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 ビーツ キャベツ りんご	559
8	土	鮭 卵 豚肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 油 焼き芋	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 えのき	487
11	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 ちくわ クリーム 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 油 薄力粉	長ねぎ 人参 コーン 生姜 にんにく トマト ねぎ えのき もやし オレンジ 小松菜	526
12	水	鶏 沖縄豆腐 鶏肉 はんぺん みそ 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 じゃがいも ユーグレナ	玉葱 人参 生椎茸 フロッキー ねぎ しめじ えのきだけ	588
13	木	赤魚 豚肉 ちくわ きな粉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン もずく バイアップル	567
14	金	豚肉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油	人参 玉葱 茄子 南瓜 胡瓜 モーウィ トマト キャベツ オレンジ トマト ジャー	535
15	土	国産大豆(ゆで) 鶏肉 豚肉 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 甘辛せんべい	干しひじき 人参 コーン 玉葱 グリーンピース しらたき ねぎ パナ	524
17	月	合挽肉 フロッキー 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ 普通牛乳 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 油 シリアル	玉葱 キャベツ トマト パナ	601
18	火	合挽肉 豚肉 かつお節 卵	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 マネー じゃがいも 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト キャベツ コーン ねぎ 糸きりわかめ	588
19	水	合挽肉 卵 はんぺん 削り節	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 鉄ゼリー	玉葱 ジャー 人参 もやし 揚げ パナ	564
20	木	保育園ミルク	小麦粉 無塩バター	バイ	199
21	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形グルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 人参	516
22	土	鯖 卵 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 春雨 片栗粉 五穀かりんとう	人参 ジャー みつば 生姜 もやし 胡瓜 もずく コーン 玉葱 パナ	529
24	月	挽きわり納豆 豚肉 かまぼこ 味噌 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 プール	558
25	火	卵 ビザ用チーズ 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 さつまいも 無塩バター 生クリーム	クリーム パナ ビーツ 人参 もやし みつば	570
26	水	豚挽肉 沖縄豆腐 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま油 人参ロールパン	玉葱 人参 にんにく 生姜 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ オレンジ プール	553
27	木	鶏肉 味噌 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 胡麻 本みりん 三温糖 油 おつゆ さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	レモン ジャー 人参 しらたき コーン 乾燥わかめ ねぎ パナ	643
28	金	ゆで卵 卵 豚肉	胚芽ロール マネー 薄力粉 パン粉(乾) オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 クリーム コーン パナ 人参 干椎茸	556
29	土	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 小松菜 人参 もやし ねぎ パナ	541
31	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ きな粉	精白米 ごま油 炒り胡麻 マネー 食パン 有塩バター 三温糖	もずく ビーツ コーン 人参 生姜 人参 胡瓜 人参 ねぎ オレンジ	520

☆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。