

2020年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			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	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 油 片栗粉 リップアップ	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 クレソン コーン 玉葱 パセリ	513	19.4	12.7	70	1.5
2	土	保育園ミルク	アンパンマンのソフトせんべい	バナナ	181	8.6	3.6	249	0.4
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	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 食パン バター	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	532	24.1	15	361	2.9
8	金	鱈 沖縄豆腐 麩 卵 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 さつま芋 バター 生クリーム	玉葱 人参 じゃがいも もやし トウモロコシ しめじ パナナ	602	24.6	13.6	330	2.2
9	土	豚肩ロース ソース 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 鉄ゼリー おこし	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 トマト ねぎ	553	21	10.9	286	5.4
10	日								
11	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつお 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 薄力粉 油	もずく じゃがいも 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜	568	23.6	18.6	416	2.5
12	火	鶏肉 ブレンドグラウト 油揚げ 大豆水煮 みそ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 いもくず 黒砂糖粉	にんにく 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン しめじ えのき ねぎ オレンジ	594	23.9	20.9	155	5.3
13	水	鱈 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 三温糖 おつゆ麩 シレビス ケット	生姜 ねぎ 大根 胡瓜 人参 レモン汁 キャベツ	625	22.9	22.9	321	1.5
14	木	鶏肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 そうめん(乾) 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	レモン ほう菜 キャベツ もやし 人参 しめじ みつ葉 リンゴ	529	23.5	6.2	135	3.5
15	金	合挽肉 豚ハチミツ ミックスピーンズ パン かつお節 ソース	スバゲッティ(乾) バター 油 三温糖 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 人参 糸きりわかめ パナナ	557	20.5	10.1	67	2.7
16	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお 油揚げ みそ 保育園ミルク	精白米 油 本みりん 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	518	22.9	10.7	371	3.1
17	日								
18	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 油 三温糖 片栗粉 胡麻 片栗粉 食パン マヨネーズ	人参 長ねぎ コーン 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし みつ葉 パプリカ (赤) じゃがいも コーン	620	28.3	20.4	455	3.5
19	火	卵 ビザ用チーズ サミ かつお節 かつお粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ねりごま 本みりん 生クリーム バター グラニュー糖	クレソン パセリ キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 人参 じゃがいも バナナ オレンジ	632	25.8	20.8	199	3.1
20	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 チキアゲみそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 油 シスコーン(プレーン)	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン 大根 しめじ ねぎ パナナ	612	23.7	13.7	359	4.2
21	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 グラニュー糖 バター	りんご	294	10.9	11.4	270	0.7
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形グラウト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 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
23	土	鮭 ソース 麩 豚肩ロース 保育園ミルク	精白米 油 おつゆ麩 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 とうろろ昆布 ねぎ パナナ	471	22	10.4	307	1.3
24	日								
25	月	挽きわり納豆 豚ハチミツ 豚肩ロース みそ 麩 かつお粉 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 油 生クリーム 糖	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 コーン オレンジ	621	27.9	15.5	380	3.6
26	火	赤魚 豚ハチミツ はんぺん きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも 三温糖 油 さつま芋 もろこし 黒砂糖粉	生姜 玉葱 人参 グリーンピース しらたき みつば	633	28	11.6	324	2.6
27	水	卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 麩 プリン リップアップ	玉葱 キャベツ じゃがいも 人参 しめじ コーン 乾燥わかめ ねぎ パナナ	624	23.2	13.1	366	1.6
28	木	鶏肉 普通牛乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 精白米 バター 生クリーム 白玉 上白糖	玉葱 人参 かつお粉 にんにく 生姜 フロッコロー 人参 コーン 胡瓜 かぼちゃ 玉葱 バナナ かつお粉 かつお粉 黄桃缶	614	23.6	13.6	145	1.9
29	金	鮭 普通牛乳 ビザ用チーズ かつお 豚肉	卵 薄力粉 バター 片栗粉 精白米 本みりん	玉葱 しめじ キャベツ 人参 じゃがいも 人参 ねぎ オレンジ 干椎茸 じゃがいも ねぎ オレンジ	586	27	16.4	180	1.6
30	土	鶏肉 ソース 油揚げ みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 ビスコ	生姜 みず菜 刻み海苔 胡瓜 トマト 乾燥わかめ 小松菜 フルーツ	547	27.1	11.9	428	2.1
31	日								

☆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、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。