

2020年 4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	水	赤魚 油揚げ 大豆水煮 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 おつゆ麩 いちごのお祝いクレープ	生姜 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし カットわかめ もやし オレンジ 幼児りんご	486	16.1	11.1	103	2.7
2	木	鶏肉 プレーン・グルト かつお節 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 ねりごま 本みりん さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 人参 じゃがいも	611	27.9	19.1	340	2.3
3	金	合挽肉 豚ハチ かつお節 みそ	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 マヨネーズ サラダ油 片栗粉 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー かぼちゃ しめじ ねぎ パプリカ 焼きのり	605	19.7	11.1	53	3
4	土	鯖 麩 豚肩ロース 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 Nアンパンマンのソフトせんべい	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 パプリカ	548	21.7	17.1	327	2
5	日								
6	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつお節 味付けいりこ 豆乳	精白米 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖 油	もずく じゃがいも 人参 生姜 ねぎ キャベツ じゃがいも オレンジ	554	18.9	20.5	156	3.3
7	火	大豆水煮 鶏肉 油揚げ みそ 卵 普通牛乳 豆乳	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 田芋-ゆで	ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん 大根 しめじ ねぎ	548	23.9	13.7	152	3.5
8	水	鯖 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 そうめん 死 劫澱粉 いもくず 黒砂糖粉	生姜 にんにく 大根 胡瓜 人参 じゃがいも じゃがいも みつ葉	587	21.9	17.3	308	2.3
9	木	豚ロース ハチ かつお節 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 有塩バター 揚げ油 じゃがいも シスコーン(プレーン)	生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ 玉葱 パプリカ	641	30.3	15.3	293	3.8
10	金	鯖 ハチ 豚肉	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 マカロニ 無塩バター 精白米 本みりん	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 干椎茸 じゃがいも ねぎ	617	21.2	12.5	73	1.4
11	土	鶏肉 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 サラダ油 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 レーズン じゃがいも みつ葉	535	24.8	9.3	315	2.3
12	日								
13	月	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ きな粉 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 炒め油 食パン 有塩バター 三温糖	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 とうもろこし	654	29.4	15.1	338	3.8
14	火	鯖 みそ 豚挽肉 ちくわ 麩 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 片栗粉 生クリーム グラニュー糖	キャベツ 人参 西洋南瓜 おきなわもずく 生姜 アルファルファ	619	27.5	14.6	333	1.9
15	水	鶏肉 かつお節	胚芽米 もちきび 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 人参ロールパン	ハチ 小松菜 人参 胡瓜 じゃがいも じゃがいも パプリカ オレンジ	461	21.2	12	112	2.7
16	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 上白糖 無塩バター	りんご	303	11.8	10	285	0.9
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお節 固形ヨーグルト 鯖	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 小松菜	515	23.7	9.5	156	2.4
18	土	豚肩ロース 削り節 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 片栗粉 鉄ゼリー おこし	玉葱 生姜 アスパラ トマト じゃがいも みつ葉	600	23.8	12.6	294	5.6
19	日								
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 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 春雨 胡麻 片栗粉 じゃがいも	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく 胡瓜 もやし 人参 おきなわもずく みつ葉	587	26.8	15.7	415	2.5
21	火	鯖 沖縄豆腐 麩 豚肩ロース みそ 卵 普通牛乳 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 おつゆ麩 薄力粉 揚げ油	玉葱 人参 しらたき じゃがいも とうもろこし 乾燥わかめ ねぎ	649	26.2	18.1	347	2
22	水	鶏肉 かつお節 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 紫芋チップ	じゃがいも 小松菜 キャベツ もやし 人参 じゃがいも えのき パプリカ アルファルファ	556	27.5	10	334	2.8
23	木	鯖 赤味噌 かつお節 じゃがいも 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 胡麻 ルヴァンクラシカルクッキー(ノンソルト)	生姜 大根 胡瓜 トマト トウモロコシ しめじ オレンジ 苺ジャム	550	22.7	20.2	309	1.9
24	金	豚肩ロース じゃがいも はんぺん 型抜きチーズ	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 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グレー(冷凍) 胡瓜 トマト 乾燥わかめ 根みつば	623	19.2	13.4	196	3.3
25	土	鯖 じゃがいも 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 五穀かりんとう	ねぎ 玉葱 人参 グレー(冷凍) しらたき キャベツ パプリカ	550	24.9	12.1	304	1.6
26	日								
27	月	合挽肉 じゃがいも 普通牛乳 絹ごし豆腐 ちりめん 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 食パン マヨネーズ	玉葱 キャベツ トマト パプリカ 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	608	25.9	17.6	420	1.9
28	火	鯖 みそ チキアギ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 じゃがいも さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 玉葱	573	23.2	10.9	169	4.4
29	水								
30	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 ごま油 おつゆ麩 薄力粉 有塩バター 白ごま	玉葱 干しひじき もやし 胡瓜 人参 とろろ昆布 ねぎ パプリカ 人参	588	23.6	17.6	346	2.6

☆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。