

2018年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		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	日			
2	月	豚挽肉 卵 豚肩肉 みそ ソウ 保育園ミルク	精白米 ごま油 じゃがいも 三温糖 丸ぼうろ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ プルーン 果物
3	火	料 豚たん 豚挽肉 国産大豆(ゆで) かつ 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 すり胡麻 ごま油 ワンタンの皮油	トホリ こんにゃく 人参 干椎茸 もやし 玉葱 もずく 人参 ニラ
4	水	鶏たん肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 シスコーン	玉葱 人参 ホルマツ缶 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 かつおサイ えのき 果物
5	木	鯖 味噌 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 もずくパン	生姜 じゃー バイ 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ プルン
6	金	合挽肉 卵 プロセスチーズ 鶏たん肉 はんぺん 星型の麩 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) じゃがいも	玉葱 人参 グリーンピース ｺｰﾝ しめじ プロｸﾞﾘｰ 角ｶｯﾌﾟ えのき
7	土	豚肩肉 ゆし豆腐 味噌 かつ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 みず菜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参
8	日			
9	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
10	火	豚たん肉 固形ヨーグルト	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 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 玉葱 ｽﾌﾟﾘ 茄子 日本南瓜 ｺｰﾝ モーウィ ミトマト キャベツ 果物
11	水	鯖 沖縄豆腐 麩 卵 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 人参ロールパン	玉葱 人参 ビーツ 日本南瓜 ねぎ プルン
12	木	鶏たん肉 フレーヨーグルト プロセスチーズ みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも マネー さつま芋 三温糖 無塩バター 生ｸﾘｰﾑ(植物性)	にんにく 胡瓜 人参 ｺｰﾝ トウモロコシ しめじ えのき
13	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ かつ 卵 ソウ	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマトﾌﾞﾙｰ 干しひじき もやし キャベツ ｺｰﾝ 糸きりわかめ 果物
14	土	ﾊﾞｰﾝ 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	トホリ ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 果物
15	日			
16	月			
17	火	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ちりめん 麩 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白玉 上白糖	長ねぎ ニラ 人参 生姜 にんにく トマト かつ ねぎ えのき ｶｯﾌﾟ ｻｲﾄﾞ 黄桃 ハナナ
18	水	かつ ｵｰｽﾄ 味噌	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マネー 鉄ゼリー ｶｯﾌﾟ ｸﾞﾗﾝﾙ ｸﾞﾗｯﾌﾟ	かつ のり佃煮 玉葱 西洋南瓜 グリーンピース 冬瓜 かつ
19	木	ｽﾌﾟﾘ 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	果物
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつ 固形ヨーグルト 豚たん肉	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ｻｲﾄﾞ 人参 干椎茸 トホリ
21	土	鮭 ソウ 沖縄豆腐 かつ 味噌 保育園ミルク	精白米 油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 果物
22	日			
23	月	合挽肉 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 油 胡麻	玉葱 キャベツ トマト ｻｲﾄﾞ えのき しめじ ねぎ トﾛﾓﾝ プルン
24	火	鮭 味噌 牛肩肉 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 春雨 ごま油 片栗粉 さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	生姜 かつ 人参 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 干椎茸 ｱｰﾗ(乾) ねぎ
25	水	手羽元 卵 ｻｲﾄﾞ 国産大豆(ゆで) 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごぼうチップ	にんにく 生姜 じゃー 玉葱 人参 もやし ｻｲﾄﾞ 果物
26	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 味噌 普通牛乳	精白米 ごま油 三温糖 油 本みりん ｷｯｸｰｷｯｸｰ粉 薄力粉 黒砂糖粉	人参 トホリ みつば 生姜 干椎茸 こんにゃく 玉葱 ｽﾌﾟﾘ ねぎ 果物
27	金	鮭 かつ 普通牛乳 味噌	ｵｰｽﾄ粉 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも 精白米 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	キャベツ プﾛｸﾞﾘｰ 胡瓜 西洋南瓜 玉葱 焼きのり
28	土	国産大豆(ゆで) 削り節 鶏たん肉 ｻｲﾄﾞ 調製豆乳 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 片栗粉 甘辛せんべい	干しひじき 人参 かつ 胡瓜 玉葱 しめじ ｻｲﾄﾞ ミトマト 果物
29	日			
30	月	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩肉 味噌 かつ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 春雨 三温糖 白ごま フライパン マネー	にんにく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく パプリカ(赤) ビーツ ｺｰﾝ 果物
31	火	かつ 卵 国産大豆(ゆで) ｽﾌﾟﾘ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 生ｸﾘｰﾑ 無塩バター グﾗﾝﾙｰ糖	ﾊﾞｰﾝ 干切り 人参 胡瓜 もやし 玉葱 ｻｲﾄﾞ じゃー

☆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。