

月		火	水	木	金	土
	1	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 パパイヤ炒め 大根の味噌汁 冷しぜんざい 果物	2 胚芽ご飯 鶏の唐揚げ からし菜炒め 豆腐とわかめの清し汁 タナ-ファル- 果物 保育園ミルク	3 胚芽ご飯 魚の西京焼き ごぼうサラダ 豆苗の味噌汁 チーズ蒸しパン 保育園ミルク	4 カツカレー きのここと麩のすまし汁 オレンジゼリー おから団子(きな粉) 豆乳	5 運動会
7	8	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ツジ とEの味噌汁 クラッカーサンド 保育園ミルク	9 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め わかめの味噌汁 シ-ビ スカッ 味付けいりこ 保育園ミルク	10 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ 人参しりしりー 大根の味噌汁 米粉のバナナパン 保育園ミルク	11 なすのミートスパゲティー キャベツと人参のサラダ ニラと卵のス- 果物 わかめおにぎり むぎちゃ	12 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも 保育園ミルク
14	15	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目大豆煮 とうろ昆布汁 ちんすこう(黒ごま) 味付けいりこ 豆乳	16 胚芽ご飯 肉だんご 春雨ナムル 豆苗スープ シリアル 保育園ミルク バナナ	17 おべんとう りんごと栗の蒸ケーキ 保育園ミルク	18 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト くふあじゅーしー むぎちゃ	19 ごぼうピラフ 豆腐の清し汁 甘酢モズク 鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
21	22	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ きなこトースト 保育園ミルク	23 中華丼 大根のレモン漬け かき卵汁 あずきクラッカー ブルーン 保育園ミルク	24 胚芽ご飯 魚の照焼き ピーマンの細切炒め そつめん汁 いもてんぷら 保育園ミルク	25 胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ 南瓜のポタージュ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	26 昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 胡瓜とシラスの酢の物 紫芋チップ バナナ 豆乳
28	29	胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ カラフルトースト 保育園ミルク	30 胚芽ご飯 松風焼 拌三絲 青梗菜の味噌汁 果物 野菜アイク 味付けいりこ 保育園ミルク	31 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ フロココリーサラダ キャベツの味噌汁 かぼちゃのポン・デ・ドーナツ 保育園ミルク		

2019年 10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値 ¹⁾ (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	火	鯖 鶏肉 みそ	胚芽米 もちぎび 白玉粉 米粒麦 押し麦	三温糖 本みりん なたね油 金時豆 黒砂糖 粒	生姜 パパイヤ干切り 玉葱 人参 ビーツ 大根 乾燥わかめ ねぎ 果物	589	18.3	16.2	109	3.3
2	水	鶏肉 かつ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ		にんにく ｶﾌﾞﾈ ｷﾞｬﾌﾞ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ パパ	566	28.5	12.1	341	2.4
3	木	鮭 みそ ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸﾘｰﾑ 卵 普通牛乳 ビーズ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉	三温糖 本みりん ｺﾞｰｽﾞ 胡麻 グラニュー糖 油	生姜 ｺﾞｰｽﾞ 人参 ｺｰｽﾞ さいいんげん トウモロコシ しめじ 小松菜	619	28.7	17.8	386	2.1
4	金	豚肉 卵 おから きな粉 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび 白玉粉	じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター パン粉 揚げ油 おつゆ麩 三温糖	人参 玉葱 りんご にんにく えのき ねぎ	664	24	18	90	3.7
5	土									
6	日									
7	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつ 型抜きチーズ	精白米 ごま油 白ごま	三温糖	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 トマト	425	17.4	15.4	218	2.4
8	火	鮭 油揚げ 大豆水煮 みそ ｸﾘｰﾑ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油	三温糖 本みりん すり胡麻 ｸﾗﾌﾞ 油 ｸﾗﾌﾞ ｸﾗﾌﾞ	干しひじき ｷﾞﾞ 人参 しらたき 干椎茸 ｺﾞ しめじ えのき ねぎ 苺	524	23.4	15.8	347	2.8
9	水	鶏肉 麦味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 おつゆ麩 シベキ		ﾊﾞﾝ ｺﾞ 人参 しらたき ｺﾞ 乾燥わかめ ねぎ	594	27.5	19	343	1.8
10	木	鯖 沖縄豆腐 鮭 卵 みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 本みりん	三温糖 片栗粉 サラダ油 米粉	玉葱 人参 ビーツ 大根 しめじ ねぎ パナナ ｻﾞ	547	24.7	12.9	346	2
11	金	合挽肉 豚バ 卵 ｼﾞ	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油	三温糖 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト ｷﾞﾞ ｺｰｽﾞ ｷﾞ ｺﾞ 果物 糸きりわかめ	570	18	13.5	86	2.8
12	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん	炒め油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ ｷﾞﾞ 小松菜	518	22.9	10.7	371	3.1
13	日									
14	月									
15	火	鮭 みそ 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 ｺﾞ 本みりん	三温糖 薄力粉 胡麻 油	ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さいいんげん とろろ昆布 ねぎ	536	22.7	20.2	172	3.1
16	水	合挽肉 卵 ｸﾞ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 サラダ油 パン粉	三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 シスコーン	玉葱 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ パパ	611	26.6	14.7	285	3.8
17	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 甘露煮		ｸﾞ	241	10.1	6.1	275	0.5
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつ 固形ｺﾞ 鶏肉	沖縄そば 本みりん	三温糖 精白米	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 干椎茸 ｺﾞ 人参 ねぎ	534	24.8	9.4	150	2.2
19	土	ｸﾞ 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 鉄ゼリー おこし	ｺﾞ ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜	481	15.1	9.3	293	5.3
20	日									
21	月	合挽肉 ｸﾞ 普通牛乳 ミックスビーンズ ｸﾞ かつお節 きな粉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 食パン	三温糖	玉葱 ｷﾞﾞ トマト ｷﾞ 人参	614	26	17.8	349	1.9
22	火									
23	水	豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 あずきクラッカー		白菜 干椎茸 ゆでたけのこ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 ｻﾞ ｻﾞ	474	20.9	9.6	306	1.7
24	木	赤魚 豚肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん ｸﾗﾌﾞ 油 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 そうめん さつま芋 薄力粉 揚げ油		生姜 ビーツ 人参 もやし しめじ みつ葉	573	26.3	11.5	296	1.9
25	金	鮭 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 精白米 サラダ油 生ｸﾞ サラダ油	ｷﾞﾞ 胡瓜 人参 かぼちゃ 玉葱 焼きのり	643	19.2	15.4	113	1.4
26	土	豚肉 みそ ｼﾞ 豆乳	精白米 サラダ油 じゃがいも	三温糖 紫芋チップ	昆布 人参 玉葱 みつ葉 胡瓜 トマト パパ	456	13.6	10.9	89	2.8
27	日									
28	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ ビーズ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 ごま油	三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 食パン ｺﾞ	人参 長ねぎ ｺﾞ 生姜 にんにく ｷﾞﾞ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ パプリカ(赤) ビーツ ｺｰｽﾞ	580	26.8	20	419	2.7
29	火	鮭 ｼﾞ 鶏肉 沖縄豆腐 油揚げ 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 本みりん	三温糖 ｷﾞﾞ粉 薄力粉 黒砂糖 粒 ｸﾗﾌﾞ 油	ねぎ 西洋南瓜 人参 ｺﾞ 大根 長ねぎ	619	28.6	16.2	440	2.1
30	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 厚揚げ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 パン粉(乾)	三温糖 胡麻 春雨 白ごま ごま油	玉葱 胡瓜 もやし 人参 もずく ｸﾞ 果物	562	25.6	16.3	419	2.6
31	木	鶏肉 ちくわ みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 ｸﾗﾌﾞ 油 片栗粉	オリーブ油 ポン・デQ ミックス 揚げ油	玉葱 人参 ｷﾞﾞ ｷﾞ にんにく 生姜 プロッコリー 人参 ｺｰｽﾞ 胡瓜 ｷﾞ	573	27.4	15.4	294	1.9

☆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。