

月		火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 ハニーチキン からし菜炒め 豆乳スープ お魚ふりかけ  シリアル バナナ 牛乳	2 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パンパンジーサラダ へちまの味噌汁  冷しぜんざい リンゴ	3 スパゲティミートソース キャベツのサラダ 冬瓜とベーコンのスープ オレンジ  おにぎり (ツナみそ) むぎちゃ	4 さかなそぼろご飯 豆腐チャンプルー アーサ汁  紫芋チップ バナナ 牛乳
6	胚芽ご飯 豚生姜焼き 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布汁  カラフルトースト 牛乳	7 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 人参しりしりー 豆苗の味噌汁  黒糖ケーキ 牛乳	8 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー じゃが芋の味噌汁  ココアスティック バナナ 牛乳	9 胚芽ご飯 魚の照焼き ひじき炒め 南瓜の味噌汁  フルーツ寒天 味付けいりこ	10 夏野菜カレー キャベツサラダ 型抜きチーズ すいか  ひらやーちー 牛乳	11 もずく丼 春雨ナムル ゆし豆腐  はちゃ米 バナナ 牛乳
13	タコライス ゆでとうもろこし マカロニスープ オレンジ  ごまラスク 牛乳	14 胚芽ご飯 魚の西京焼き ブロッコリーソテー そうめん汁  ゴーヤー入スコーン 豆乳	15 胚芽ご飯 ハンバーグ ゴーヤーサラダ I/牛とちのｽｰﾌﾟ プリン  リッツクラッカー バナナ むぎちゃ	16 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  鮭おにぎり むぎちゃ	17 おべんとう  ハニーケーキ パイナップル 豆乳	18 茄子のそぼろ丼 しめじと豆腐の味噌汁 オレンジ  やきいも 牛乳
20	納豆ご飯 イナムドッチ モーウィサラダ オレンジ  ふむふむ ブルー 豆乳	21 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パパイヤ炒め 小松菜と油揚げの味噌汁  ピザポテト 牛乳	22 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トトとちの酢醬油和え かきたま汁  鉄ゼリー ぼたぼた焼き むぎちゃ	23 慰霊の日	24 ロールパン 魚フライのタルタル添え 大根サラダ オニオンスープ オレンジ  わかめおにぎり むぎちゃ	25 鮭じゃこご飯 ピーマンの細切炒め 豆腐の味噌汁  アンパンマンせんべい バナナ 牛乳
27	三色丼 ヒジキとモヤシのサラダ 人参とエリンギのスープ オレンジ  シリアルクッキー 味付けいりこ 牛乳	28 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら炒め 高野豆腐の清し汁  たかはしもち 牛乳	29 胚芽ご飯 ボークソテー ごまじゃこサラダ ポトフ風スープ お魚ふりかけ  もずくパン ブルー 牛乳	30 納豆ご飯 魚の西京焼き 中身汁 バナナ  ぼーぼー 牛乳		

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	水	鶏肉 卵 ベーコン 調整豆乳 お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 はちみつ 油 ジャがいも 片栗粉 列那(ワカ)	にんにく おろし かつ菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ バチ バナ
2	木	林 卵 沖縄豆腐 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ねりごま 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 押麦	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト アマ りんご
3	金	合挽肉 豚肉 - ベーコン 卵 味噌	スバゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 精白米 油 三温糖	玉葱 人参 トマト キャベツ ccoli- 冬瓜 しめじ オレンジ 焼きのり
4	土	鯖 沖縄豆腐 豚肉0-ス ちくわ 普通牛乳	精白米 三温糖 油 紫芋チップ	人参 じゃがいも みつば 生姜 キャベツ 玉葱 とうもろこし(乾) ねぎ バナ
5	日			
6	月	豚肉0-ス 卵 絹ごし豆腐 ビサ用チーズ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 食パン マネー	玉葱 生姜 胡瓜 乾燥わかめ とろろ昆布 みつ葉 パプリカ(赤) ビーツ ュー
7	火	鯖 卵 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 かつ粉 黒砂糖粉 無塩バター	人参 ビーツ コーン 玉葱 トウモロコシ しめじ えのき
8	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 豚肉0-ス 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 油 ジャがいも カル鉄ス ティック	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 乾燥わかめ バナ
9	木	赤魚 揚げ 大豆水煮 味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 上白糖	生姜 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし 日本南瓜 玉葱 ねぎ ミカド バイロ 黄桃缶 粉寒天
10	金	豚肉 型抜きチーズ 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 アマ 茄子 西洋南瓜 キャベツ ュー ccoli- スカ とうもろこし
11	土	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 味噌 普通牛乳	精白米 緑豆春雨 三温糖 <和菓子類>おこし	もずく ビーツ ュー 人参 生姜 もやし 胡瓜 ねぎ バナ
12	日			
13	月	合挽肉 アマチーズ 普通牛乳	精白米 油 マカロニ ジャがいも 食パン 炒り胡麻 三温糖 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト ccoli- 人参 オレンジ
14	火	鮭 味噌 鶏肉 大豆 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 そうめん(乾) 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	生姜 アロカ- 玉葱 しめじ パプリカ(赤) にんにく みつ葉 バナ じゃがいも
15	水	合挽肉 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 フリン リッツァー	玉葱 じゃがいも 人参 えのき もやし コーン バナ
16	木	卵 豆乳	薄力粉 グラニュー糖 バニリン 無塩バター	バナナアップル
17	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 胡瓜 刺し草 人参 かつ菜
18	土	豚挽肉 沖縄豆腐 味噌 普通牛乳	精白米 油 三温糖 本みりん 片栗粉 さつま芋	茄子 干椎茸 人参 ビーツ 生姜 しめじ ねぎ オレンジ
19	日			
20	月	挽きわり納豆 豚肉0-ス かまぼこ 揚げ味噌 卵 鮭 大豆 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 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 モーウィ 胡瓜 トマト オレンジ プルーン
21	火	ケルカ 卵 鶏肉 揚げ 味噌 ベーコン ビサ用チーズ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ジャがいも	バナナ千切り 玉葱 人参 ビーツ 小松菜 ュー バチ
22	水	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 シラス 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 片栗粉 鉄ゼリー ほたはた焼き	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく トマト 角切 胡瓜 みつ葉
23	木			
24	金	ゆで卵 卵 卵 卵	0-パン マネー 薄力粉 パン粉(乾) 胡麻 油 片栗粉 精白米	玉葱 大根 胡瓜 トマト しめじ ねぎ オレンジ 糸きりわかめ(小渡商会)
25	土	鮭 卵 豚肉 絹ごし豆腐 味噌 普通牛乳	精白米 ジャがいも 片栗粉 油 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ ビーツ 人参 もやし バナ
26	日			
27	月	豚挽肉 卵 卵 かつお節 普通牛乳 味付けいりこ	精白米 本みりん 油 三温糖 かつ粉 列那(ワカ)	生姜 小松菜 干しひじき もやし 胡瓜 玉葱 人参 ccoli- オレンジ
28	火	林 味噌 豚肉 凍り豆腐 きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 えのき しめじ ねぎ
29	水	豚肉0-ス 卵 お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター 白ごま 三温糖 ジャがいも もずくパン	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 プルーン
30	木	挽きわり納豆 鮭 味噌 茹中身 豚肉 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 かつ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	のり佃煮 生姜 干椎茸 こんにゃく ねぎ バナ

☆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。