

月		火	水	木	金	土
					1 夏野菜カレー モーウィのサラダ 高野豆腐のすまし汁 スコーン 牛乳	2 豚生姜焼き丼 大根サラダ とろろ昆布汁 アンパンマンせんべい バナナ 牛乳
4 キッズビビンバ わかめスープ オレンジ きなこトースト 牛乳	5 胚芽ご飯 魚の照焼き 五目きんぴら炒め じゃがいもの味噌汁 ブアマンケーキ 牛乳	6 胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え(小松菜) オニオンスープ ウエハース ブルー 牛乳	7 ちらし寿司(鮭) キャベツと竹輪の和え物 そうめん汁 セタゼリー 星食べよ むぎちゃ	8 なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ コウと卵のスープ オレンジ シナモンロール むぎちゃ	9 さかなそぼろご飯 豆腐ちゃんぶるー アーサ汁 はと麦おこし バナナ 牛乳	
11 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) からし菜の胡麻和え すいか クッキー 味付けいりこ 豆乳	12 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ アーサとかまぼこのすまし汁 米粉きな粉ケーキ リンゴ	13 胚芽ご飯 ローストチキン ココロソテー 冬瓜スープ プレミアムクッキー ゼリー むぎちゃ	14 おべんとう会  じゃがいもチーズケーキ パイナップル 牛乳	15 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ブロッコリーサラダ 麩とわかめの味噌汁 お好み焼き 牛乳	16 ごぼうピラフ からのおかか和え しめじと豆腐の味噌汁 バナナ やきいも 牛乳	
18 	19 納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め バナナ ふむふむ ブルー 豆乳	20 胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーサラダ 豆苗の味噌汁 給食用アイスcream 黒糖ケーキ 牛乳	21 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト パイ むぎちゃ	22 胚芽ご飯 鯖カレーピカタ 春雨ナムル 鶏肉とエノキのスープ バナナ スイートポテト 牛乳	23 鮭じゃごご飯 肉じゃが 青菜と玉葱の味噌汁 はちや米 バナナ 牛乳	
25 タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 ホットドッグ風 牛乳	26 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 豆腐とコーンのスープ モーウィとわかめの酢の物 バナナ 黒糖蒸しケーキ 牛乳	27 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 切干大根サラダ へちまの味噌汁 プリン 畑のクッキー むぎちゃ	28 胚芽ご飯 松風焼 人参しりしりー 南瓜の味噌汁 お魚ふりかけ たかはしもち むぎちゃ	29 胚芽ご飯 魚の有馬焼き パパイヤサラダ 野菜と大豆のスープ オレンジ キャラメルバナナマフィン 牛乳	30 五目ご飯 野菜チャンプルー 小松菜と油揚げの味噌汁 紫芋チップ バナナ 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	金	豚肉 凍り豆腐 調製豆乳 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャガイモ 薄力粉 有塩バター オリーブ油 ライ麦・全粒粉 三温糖 油	人参 玉葱 人参 茄子 南瓜 トマト モーウィ トマト キャベツ えのき しめじ ねぎ レタス
2	土	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 甘辛せんべい	玉葱 生姜 みず菜 大根 胡瓜 人参 とろろ昆布 みつ葉 バナ
3	日			
4	月	豚肉 鶏肉 きな粉 普通牛乳	精白米 油 三温糖 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
5	火	赤魚 豚肉 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 ジャガイモ 薄力粉 ジャガイモ グラニュー糖 油	生姜 人参 こんにゃく 人参 干椎茸 玉葱 ねぎ
6	水	合挽肉 普通牛乳 卵 ビサ用チーズ パン 大豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 ウエハース	玉葱 小松菜 人参 胡瓜 バナ フルーツ
7	木	紅鮭 卵 竹小町	精白米 三温糖 本みりん 油 すり胡麻 そうめん(乾) 上白糖 皇食べよ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 キャベツ 胡瓜 もやし しめじ みつ葉 いか 玉 人参 黄桃 バナナ 粉寒天
8	金	合挽肉 豚肉 卵 鶏肉	スパゲッティ(乾) 油 三温糖 片栗粉 精白米 シナモンロール	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト もやし 胡瓜 トマト オレンジ 糸きりわかめ
9	土	鯖 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 油 おこし	人参 人参 みつば 生姜 キャベツ アサ(乾) ねぎ えのき バナ
10	日			
11	月	豚肉 ゆし豆腐 味噌 卵 味付けいりこ 豆乳 卵	精白米 薄力粉 油 グラニュー糖 無塩バター ココア	もずく ビーツ コーン 生姜 ねぎ 人参 胡瓜 人参 オレンジ
12	火	ホキ 人参 かまぼこ 豚バラ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マスタード かす お好み焼きソース	玉葱 南瓜 胡瓜 キャベツ アサ(乾) ねぎ りんご
13	水	鶏肉 鶏肉 はんぺん かん かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ジャガイモ 片栗粉 クラッシュ 鉄ゼリー	玉葱 生姜 にんにく トマト しめじ アスパラ 人参 冬瓜
14	木	クリーム 卵 普通牛乳	ジャガイモ 生クリーム 上白糖 薄力粉	バナナ バナナ
15	金	沖縄豆腐 豚肉 味噌 卵 普通牛乳 きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 おつゆ麩 米粉 B.P	人参 生姜 長ねぎ アスパラ 胡瓜 トマト コーン えのき ねぎ 人参
16	土	ロースハム 削り節 沖縄豆腐 味噌 普通牛乳	精白米 上白糖 本みりん 焼き芋	人参 ビーツ 角切 胡瓜 トマト しめじ みつ葉 バナ
17	日			
18	月			
19	火	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 味噌 沖縄豆腐 麩 人参 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャガイモ 油 生クリーム グラニュー糖	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 人参 キャベツ もやし バナ フルーツ
20	水	鮭 味噌 普通牛乳 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 アイスクリーム 黒糖 ホットケーキミックス 無塩バター	生姜 人参 バナナ 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ えのき
21	木	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形グルト 味噌	沖縄そば 本みりん 三温糖 冷凍パイ 油 イチゴジャム	昆布(乾) 玉葱 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 焼きのり
22	金	鯖 卵 鶏肉 普通牛乳 クリーム 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 緑豆春雨 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	人参 もやし 胡瓜 えのき ねぎ バナ
23	土	鮭 卵 豚肉 味噌 普通牛乳	精白米 ジャガイモ 本みりん 三温糖 油 おこし	ねぎ 玉葱 人参 グリンピース しらたき 小松菜 バナ
24	日			
25	月	合挽肉 アスパラ 普通牛乳 鶏肉	精白米 ジャガイモ 有塩バター 薄力粉 油 無塩バター	玉葱 キャベツ トマト バナ えのき しめじ ねぎ
26	火	鮭 味噌 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マスタード 本みりん 三温糖 薄力粉 黒砂糖粉 無塩バター	コーン ねぎ 胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ バナ
27	水	鶏肉 卵 沖縄豆腐 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 白ごま フリン 畑のクラッカー	玉葱 人参 人参 にんにく 生姜 切り干し大根 胡瓜 人参
28	木	鶏肉 木綿豆腐 卵 味噌 お魚ふりかけ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 人参 ビーツ 南瓜 しめじ ねぎ
29	金	鯖 卵 大豆 調製豆乳 普通牛乳 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 三温糖 グラニュー糖 無塩バター 薄力粉 B.P	生姜 にんにく バナナ 人参 人参 胡瓜 もやし 玉葱 オレンジ バナナ バナナ
30	土	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 紫芋チップ	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 玉葱 トマト 小松菜 バナ
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。