

月		火	水	木	金	土
						
					1	2
					沖縄そば 白和サラダ 固形ヨーグルト  じゅーしーおにぎり	きのご飯 ウィンナーのケチャップ煮 オクラのおかか和え 豆苗スープ 果物  おいもステック カルゲン
4	5	6	7	8	9	
胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物  ふむふむ 豆乳	胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 アイスクリーム  たかはしもち	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリー炒め 油揚げの味噌汁 果物  スコーン EM牛乳	胚芽ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 星の清まし汁 果物  星のミニパン りんごカルゲン	胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ごまじゃこサラダ 麩とわかめの味噌汁 果物  おかずパン EM牛乳	つくしんぼまつり(本園)  【分園給食】 ハヤシライス マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物	
11	12	13	14	15	16	
タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物  じゃこトースト EM牛乳	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ コロコロソテー きのこの清まし汁 果物  くずもち	胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き 胡瓜とトマトの酢の物 えのきとしめじの味噌汁 果物  プリン リッツサンド	胚芽ご飯 松風焼 くーぶいりちー 麩の清まし汁 果物  アガラサー EM牛乳	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物  鮭おにぎり	焼きそば 大根サラダ アーサ汁 果物  ホットケーキ ココア豆乳	
18	19	20	21	22	23	
	もずく丼 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 果物  カルシウムパン EM牛乳	おべんとう   お誕生日ケーキ (パウンドケーキ) スポロン	胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き パパイヤ炒め へちまの味噌汁 果物  冷しそうめん	カレーライス ひじきとモヤシサラダ 卵スープ 果物  フルーツポンチ	焼きそば 大根の梅肉和え アーサ汁 果物  ハッシュポテト 野菜ジュース	
25	26	27	28	29	30	
キッズビビンバ もずく汁 果物  きなこトースト EM牛乳	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ひじき炒め 豆腐の味噌汁 果物  もずくひらやーちー	胚芽ご飯 鶏のごまダレ焼き 春雨サラダ きのこスープ 果物  ココア蒸しパン EM牛乳	胚芽ご飯 魚の照り焼き 人参しりしりー 玉葱の味噌汁 果物  フルーチェ リックラッカー	食パン 魚の黄金焼き キャベツサラダ コンソメスープ 果物  おにぎり(ツナみそ)	胚芽ご飯 チキンの照り焼き スティック胡瓜 小松菜の味噌汁 果物  アメリカンドッグ りんごカルゲン	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

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	三枚肉 かまぼこ 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉ねぎ 人参 胡瓜 小松菜 干椎茸 しめじ ねぎ
2	土	ツナ缶 デリカウインナー ベーコン	精白米 本みりん 油 アメリカンドッグ	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 ねぎ オクラ 胡瓜 トマト 豆苗 果物
3	日			
4	月	豚挽肉 沖縄豆腐 ツナ缶 スキムミルク 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 麩 生クリーム	人参 長ねぎ ニラ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 乾燥わかめ えのき 果物
5	火	鮭 味噌 卵 ポーク きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 そうめん(乾) 本みりん 油 三温糖 油 アイスクリーム さつまいも もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 人参 玉葱 ゴーヤー もやし しめじ ねぎ
6	水	鶏モモ肉 ウインナー 油揚げ 味噌 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 にんにく 生姜 ブロccoliリー コーン缶 しめじ 乾燥わかめ ねぎ 果物
7	木	合挽き肉 卵 プロセスチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 じゃがいも 星型の麩 星のミニパン	玉葱 人参 胡瓜 コーン缶 アーサ(乾) ねぎ 果物
8	金	沖縄豆腐 豚挽肉 デリカウインナー 味噌 シラス 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 おつゆ麩 ホットケーキ粉	人参 生姜 長ねぎ キャベツ 胡瓜 えのき 乾燥わかめ ねぎ 果物
9	土	牛肩ロース ロースハム	精白米 マヨネーズ 三温糖 ハヤシルゥ マカロニ	玉ねぎ 人参 エリンギ 胡瓜 コーン缶 とうもろこし ねぎ 果物
10	日			
11	月	合挽き肉 プロセスチーズ ベーコン シラス ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 食パン 油	玉葱 レタス トマト 人参 キャベツ パセリ とうもろこし 果物
12	火	赤魚 ウインナー ベーコン きな粉 はんぺん	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マネーズ じゃがいも いもくず タピオカ粉 黒砂糖粉	玉葱 コーン缶 しめじ ブロccoliリー 人参 果物
13	水	鶏むね肉 シラス 味噌 かつお節 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 三温糖 プリン リッツク ラッカー いちごジャム	胡瓜 乾燥わかめ トマト えのき しめじ ねぎ 果物
14	木	鶏挽肉 木綿豆腐 味噌 チキアギー 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 パン粉 おつゆ麩 ちんびん ミックス	玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ニラ えのき 乾燥わかめ ねぎ 果物
15	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパゲティー(乾) 精白米 三温糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト ブロccoliリー カリフラワー 南瓜 コーン缶 果物
16	土	卵 ポーク 絹ごし豆腐 普通牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 麩 ホットケーキ粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ もずく 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
17	日			
18	月	海の日		
19	火	豚挽肉 ゆし豆腐 スキムミルク EM牛乳	精白米 油 食パン 生刈み ごま油 三温糖	もずく ビーマン 人参 コーン缶 ブロccoliリー キャベツ ねぎ 果物
20	水	卵 普通牛乳 幼児スポロン(乳酸菌飲料)	ホットケーキ粉 三温糖 無塩バター	
21	木	ホキ 味噌 ツナ缶 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 そうめん(乾) 本みりん 油 マヨネーズ	パパイヤ 玉ねぎ 人参 ビーマン ヘチマ 胡瓜 ミカン缶 果物
22	金	鶏モモ肉 ツナ缶 卵	精白米 じゃがいも カレールゥ 三温糖	人参 玉葱 干しひじき もやし 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ パナナ りんご みかん缶 フルーツカルテル缶
23	土	デリカウインナー 絹ごし豆腐	ゆで中華麺 焼きそばソース 三温糖 白ごま ハッシュポテト	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 山海節 アーサ(乾) ねぎ 果物
24	日			
25	月	豚挽肉 鶏挽肉 うすら卵 ちくわ きな粉 EM牛乳	精白米 焼き肉のたれ 食パン 油 無塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミニトマト もずく 果物
26	火	鯖 味噌 油揚げ 絹ごし豆腐 ツナ缶 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 薄力粉	生姜 干しひじき キャベツ 人参 乾燥わかめ ねぎ もずく ニラ 果物
27	水	鶏むね肉 ツナ缶 ベーコン 味噌 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 本みりん すり胡麻 薄力粉 ココア粉	緑豆春雨 もやし 胡瓜 人参 玉葱 しめじ 果物
28	木	赤魚 卵 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 いちごブルーチェ リッツクラッカー	人参 ビーマン 玉葱 えのき ねぎ 乾燥わかめ 果物
29	金	ホキ ピザ用チーズ ベーコン ツナ缶	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 食パン 薄力粉	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 玉葱 セロリ 焼きのり
30	土	鶏むね肉 油揚げ 味噌	精白米 本みりん 油 おいもスティック(さつまいも)	生姜 胡瓜 小松菜 果物
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。