

月		火	水	木	金	土					
1	タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物  スコーン EM牛乳	2	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 五目煮 えのきとしめじの味噌汁 シークワーサーゼリー  ピザポテト	3	胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き 胡瓜とトマトの和え物 そうめん汁 果物  さつまいもソフトクッキー EM牛乳	4	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ぎんびら炒め じゃがいもの味噌汁 果物  ポーポー EM牛乳	5	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ きのこスープ 果物  鮭おにぎり	6	胚芽ご飯 麩チャンプルー マカロニサラダ 椎茸の中華スープ 果物  冷やしそうめん
8	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	9	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き パパイア炒め へちまの味噌汁 果物  おかずパン EM牛乳	10	胚芽ご飯 松風焼 ブロッコリー炒め 豆腐の清まし汁 果物  フルーチェ リッツクラッカー	11		12	(ウーケイ)  おべんとう  菓子パン	13	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 オクラのおかか和え アーサ汁 果物  園内研修
15	くふあじゅーレー ウインナーのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え もずく汁 果物  きなこトースト EM牛乳	16	胚芽ご飯 白身魚の磯焼き ゴーヤーチャンプルー なめこの味噌汁 アイスクリーム  もずくのひらやーちー	17	おべんとう   お誕生日ケーキ (チーズケーキ) ぶどうジュース	18	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ 果物  ボンデケーショ EM牛乳	19	胚芽ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め きのこの清まし汁 果物  たかはしもち	20	鮭じゃこご飯 もずく和え 肉だんご 豆苗スープ 果物  ホットケーキ ココア豆乳
22	納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物  カルシウムパン 豆乳	23	胚芽ご飯 魚の照り焼き ひじき炒め 麩の清まし汁 果物  プリン リッツサンド	24	胚芽ご飯 チキン南蛮 ごまじゃこサラダ 玉葱の味噌汁 果物  ココア蒸しパン EM牛乳	25	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ココロソテー 冬瓜の味噌汁 果物  フルーツポンチ	26	食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームスープ 果物  おにぎり (ツナみそ)	27	焼きそば スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物  アメリカンドッグ りんごカルゲン
29	もずく丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物  じゃこトースト EM牛乳	30	カレーライス ひじきとモヤシサラダ 卵スープ 果物  くずもち	31	胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き くーびりちー 青菜の味噌汁 果物  アガラサー EM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	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン 卵 EM牛乳	精白米 油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ レタス とうもろこし トマト キャベツ 人参 果物
2	火	鯖 鶏もも正肉 油揚げ ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 シークワァーサーゼリー ハッシュポテト	生姜 にんにく ごぼう こんにゃく 人参 椎茸 さやいんげん えのき しめじ ねぎ
3	水	鶏もも正肉 シラス 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 薄力粉 そうめん(乾) さつまいも 無塩バター	胡瓜 わかめ トマト しめじ ねぎ 果物
4	木	赤魚 豚肩ロース EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 本みりん じゃがいも ちんぴんミックス	しらたき ごぼう 人参 たら 玉ねぎ わかめ 果物
5	金	合挽肉 ベーコン 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) オリーブオイル マヨネーズ 精白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ しめじ 青菜ふりかけ 果物
6	土	卵 ロースハム ポーク	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 マカロニ そうめん(乾) 本みりん 片栗粉	キャベツ 人参 たまねぎ ニラ 胡瓜 椎茸 ミカン缶
7	日			
8	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ツナ スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 麩	長ねぎ 人参 ニラ 生姜 ニンニク 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物
9	火	ホキ ツナ 沖縄豆腐 デリカウインナー EM牛乳 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ホットケーキミックス	パパイア 玉ねぎ 人参 ビーマン へちま パセリ 果物
10	水	鶏ひき肉 木綿豆腐 味噌 デリカウインナー 絹ごし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 有塩バター リッツクラッカー	玉ねぎ ブロッコリー しめじ まいたけ 人参 コーン わかめ えのき ねぎ イチゴフルーチェ
11	木			
12	金			
13	土	鯖 削り節 絹ごし豆腐 味噌	精白米 油 本みりん 三温糖 片栗粉	丸おくら 胡瓜 のり佃煮 アーサ ネギ 果物
14	日			
15	月	ちくわ きな粉 EM牛乳 花かつお デリカウインナー ツナ	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン 有塩バター	人参 しいたけ しめじ 生姜 ブロッコリー もずく ねぎ
16	火	ホキ ポーク 絹ごし豆腐 煮干し(だし用) ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 薄力粉 油	青のり 玉ねぎ ゴーヤー 人参 もやし なめこ わかめ ねぎ もずく ニラ 果物
17	水	クリームチーズ 卵 普通牛乳	薄力粉 三温糖	レモン汁 幼児ぶどうジュース
18	木	鶏もも正肉 プロセスチーズ ベーコン 卵 EM牛乳	三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ボンデQミックス サラダ油	玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 にんにく 生姜 胡瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ 果物
19	金	鮭 味噌 ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 さつま芋 もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ネギ しめじ えのき 果物
20	土	鮭 しらす 肉団子 ベーコン 卵 普通牛乳 ココア豆乳	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	ねぎ もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物
21	日			
22	月	ひきわり納豆 卵 豚レバー 豚肩ロース スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 食パン 三温糖	のり佃煮 人参 玉ねぎ にんにく じゃがいも ねぎ 果物
23	火	赤魚 プリン クリームチーズ 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 おつゆ麩	ひじき こんにゃく 人参 ニラ キャベツ えのき わかめ ねぎ 果物 イチゴジャム
24	水	鶏もも正肉 シラス 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 ココア粉	ハイン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ わかめ 果物
25	木	鯖 ウインナー はんぺん ポーク 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん じゃがいも 油	コーン しめじ ブロッコリー 人参 冬瓜 わかめ ねぎ 果物 パナナ りんご みかん缶 フルーツカクテル
26	金	合挽肉 卵 もも正肉 普通牛乳 ツナ	食パン パン粉 三温糖 オリーブオイル じゃがいも 精白米	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 焼きのり 果物
27	土	デリカウインナー	ゆで中華麺 三温糖 アメリカンドッグ	人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 胡瓜 とろろ昆布 ねぎ 果物 リンゴカクテル
28	日			
29	月	豚ひき肉 ツナ ゆし豆腐 しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	もずく ビーマン コーン 人参 緑豆春雨 もやし 胡瓜 ねぎ 果物
30	火	豚肩ロース ツナ きな粉	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 いもくす タビオカ粉 黒砂糖粉	人参 玉ねぎ 干ひじき もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
31	水	柿 チキアギ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび マヨネーズ 本みりん ちんぴんミックス 油	刻み昆布 人参 しらたき 干椎茸 ニラ 小松菜 果物

☆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。