

月		火		水		木		金		土	
						1	胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 ブロッコリー炒め 麩の清まし汁 果物  おかずパン EM牛乳	2	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  じゅーしおにぎり	3	胚芽ご飯 照り焼きチキン スティックセロリ とろろ昆布汁 果物  ココア蒸しパン りんごカルゲン
5	タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物  きなこトースト EM牛乳	6	胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切り炒め なめこの味噌汁 果物  プリン リッツサンド	7	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ポテトサラダ そうめん汁 果物  スコーン EM牛乳	8	胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き パパイヤ炒め 冬瓜の味噌汁 果物  アガラサー EM牛乳	9	食パン 鮭グラタン キャベツサラダ きのことスープ 果物  おにぎり (ツナみそ)	10	胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 椎茸の中華スープ 果物  園内研修
12	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物  カルシウムパン EM牛乳	13	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ ゴーヤーチャンプルー 豆腐の味噌汁 アイスクリーム  たかはしもち	14	胚芽ご飯 豆腐の肉味噌焼き ごまじゃこサラダ もずく汁 果物  フルーツポンチ	15	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー 麩の味噌汁 果物  ポンデケーショ EM牛乳	16	スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物  鮭おにぎり	17	ハヤシライス スティック胡瓜 小松菜の味噌汁 果物  ホットケーキ 野菜ジュース
19	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	20	胚芽ご飯 ハニーチキン 大根の豚肉炒め きこの清まし汁 果物  くずもち	21	おべんとう   お誕生日ケーキ (チーズケーキ) りんごジュース	22	胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじきともやしサラダ 玉葱の味噌汁 果物  もずくひらやーちー	23	慰霊の日 	24	五目ご飯 ウィンナーのケチャップ煮 大根の梅肉和え 豆苗スープ 果物  アメリカンドッグ ココア豆乳
26	納豆ご飯 切干大根サラダ イナムドゥチ 果物  ふむふむ 豆乳	27	納豆ご飯 魚の有馬焼き くーぶいりちー アーサ汁 果物  ぽーぽー EM牛乳	28	胚芽ご飯 チキンのトマト煮 カボチャサラダ きこの味噌汁 果物  ピザポテト	29	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨ焼き きんぴら炒め コンソメスープ 果物  シリアルクッキー EM牛乳	30	カレーライス 胡瓜とトマトの和え物 かき卵汁 果物  フルーチェ リッツクラッカー		

※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	木	手羽元 デリカウィンナー 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 無塩バター おつゆ麩 ホットケーキミックス マーマーレード	ブロッコリー しめじ 人参 にんにく えのき 干椎茸 わかめ ねぎ 果物 パセリ
2	金	三枚肉 かまぼこ 豚から 沖縄豆腐 固形ヨーグルト ツナ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 小松菜 干椎茸 しめじ
3	土	鶏モモ正肉 普通牛乳	精白米 本みりん 油 三温糖 ホットケーキ粉 ココア粉	しょうが セロリ とろろ昆布 ねぎ 果物 りんごカルゲン
4	日			
5	月	合挽ミンチ プロセスチーズ ベーコン きな粉 EM牛乳	精白米 油 食パン 無塩バター 三温糖	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうもろこし キャベツ パセリ 果物
6	火	鶏ミンチ 木綿豆腐 豚肩ロース 絹ごし豆腐 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 プリン 片栗粉 リッツクラッカー いちごジャム	玉ねぎ ビーマン 人参 もやし たけのこ なめこ わかめ ねぎ 果物
7	水	ホキ プロセスチーズ 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ そうめん(乾) 薄力粉 無塩バター	すりごま 人参 胡瓜 コーン しめじ ねぎ 果物
8	木	鶏モモ正肉 ツナ ポーク 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ちんびんミックス	パパイヤ千切り 玉葱 人参 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
9	金	鮭 普通牛乳 ビザ用チーズ ベーコン ツナ 味噌	食パン 薄力粉 無塩バター オリーブ油 精白米 三温糖	玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ 人参 コーン しめじ 果物 焼きのり
10	土	卵 ポーク	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 三温糖 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ もずく 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 果物
11	日			
12	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ツナ スキムミルク 生クリーム EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン	人参 長ネギ ニラ にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物
13	火	鯖 卵 ポーク 絹ごし豆腐 アイススクリーム きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 もやし わかめ さつまいも
14	水	沖縄豆腐 豚ミンチ しらす ちくわ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉	人参 しょうが 長ネギ キャベツ 胡瓜 白ごま もずく ねぎ パナナ りんご ミカン缶 フルーツカクテル
15	木	赤魚 卵 EM牛乳 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 三温糖 片栗粉 ポンデQミックス サラダ油	人参 玉ねぎ ビーマン わかめ しめじ ねぎ 果物
16	金	合挽ミンチ 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) オリーブ油 マヨネーズ 片栗粉 精白米 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ ねぎ 果物 青菜ふりかけ
17	土	牛肩ロース 油揚げ 卵 牛乳	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜 果物 野菜ジュース
18	日			
19	月	豚ミンチ ツナ ゆし豆腐 しらす ビザ用チーズ	精白米 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	ビーマン 人参 コーン 緑豆春雨 もやし 胡瓜 ねぎ 果物
20	火	鶏モモ正肉 豚バラ肉 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 はちみつ 芋くず タピオカ 黒砂糖粉 三温糖	にんにく 大根 人参 むぎ枝豆 干椎茸 こんにゃく ねぎ しめじ えのき 果物
21	水	クリームチーズ 卵	薄力粉	レモン汁 幼児リンゴジュース
22	木	鮭 ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 薄力粉	干ひじき もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ わかめ 果物 もずく ニラ
23	金			
24	土	ツナ デリカウィンナー ベーコン ココア豆乳	精白米 本みりん 三温糖 アメリカンドッグ	人参 干ひじき しめじ ねぎ 大根 胡瓜 白ごま 豆苗 果物
25	日			
26	月	ひきわり納豆 ツナ かまぼこ 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 三温糖 麩	のり佃煮 生姜 干椎茸 こんにゃく ねぎ 切干大根 胡瓜 人参 胡麻 果物
27	火	鯖 チキアギ 絹ごし豆腐 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ちんびんミックス 油	刻み昆布 しょうが にんにく 干椎茸 こんにゃく 人参 ニラ アーサ ねぎ 果物
28	水	鶏モモ正肉 ロースハム 味噌 ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 マカロニ マヨネーズ おつゆ麩 ハッシュポテト	玉葱 人参 ホールトマト 生姜 にんにく かぼちゃ 胡瓜 えのき しめじ ねぎ 果物 パセリ
29	木	ホキ 豚肩ロース ベーコン スキムミルク 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 薄力粉 無塩バター フルーツグラノーラ	しらたき ごぼう 人参 ニラ いりごま キャベツ 玉ねぎ セロリ 果物
30	金	豚肩ロース しらす 卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 リッツクラッカー	人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 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。