

月		火	水	木	金	土
2	納豆ご飯 切り干し大根サラダ イナムドッチ 果物 じゃこトースト EM牛乳	3 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじき炒め そうめん汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	4 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ きのこの味噌汁 果物 フルーツポンチ	5 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 人参しりしりー 大根の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	6 ミートスパゲッティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 ゆかりおにぎり	7 鮭じゃこご飯 肉だんご マカロニサラダ アーサ汁 果物 ホットケーキ リンゴカルゲン
9	9  スポーツの日	10 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 ふむふむ 豆乳	11 胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ひじきともやしサラダ きのこスープ 果物 フルーチェ リッツクラッカー	12 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き キャベツ炒め 麩の味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	13 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	14 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 ハッシュポテト ココア豆乳
16	16 キッズビビンバ もずく汁 果物 カルシウムパン EM牛乳	17 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 きんぴら炒め 冬瓜の味噌汁 果物 お誕生日ケーキ (バナナケーキ) りんごジュース	18 おべんとう  もずくひらやーちー	19 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根の肉炒め なめこの味噌汁 果物 くずもち	20 食パン 魚の黄金焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物 鮭おにぎり	21 胚芽ご飯 ナスの肉みそ炒め もずく和え 豆苗スープ 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
23	23 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 豆乳	24 胚芽ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ブロッコリー炒め 玉葱の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	25 胚芽ご飯 豆腐のひき肉あんかけ ごまじゃこサラダ 麩の清まし汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	26 胚芽ご飯 鮭の西京焼き くーぶいりちー 青菜の味噌汁 果物 ピザポテト	27 リハーサル カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 ぼーぼー EM牛乳	28 生活発表会 
30	30 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 たかはしもち	31 胚芽ご飯 魚の照り焼き かぼちゃサラダ 豆腐の味噌汁 果物  カップケーキ ぶどうジュース				

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	日			
2	月	挽きわり納豆 豚たん肉 かまぼこ ｲﾄﾞ ﾏﾞ味噌 ツﾅ しらす ﾋﾞｻﾞ用ﾁｰｽﾞ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 食パン マヨネーズ	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 果物
3	火	ｷﾝ 油揚げ スキムミルク 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 そうめん(乾) 薄力粉 無塩バター チョココリスビー	干しひじき ｷﾞﾊﾞｯ 人参 しらたき 干椎茸 ｺﾗ しめじ ねぎ 果物
4	水	鶏たん肉 プロセスチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ おつゆ麩	玉ねぎ 人参 ホールトマト にんにく 生姜 胡瓜 えのき しめじ ねぎ バナナ りんご みかん缶 黄桃缶 果物
5	木	赤魚 卵 ｾﾞﾙｶﾞｲﾝﾅｰ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 三温糖 ホットケーキミックス	人参 ｾﾞｰﾏﾝ 玉ねぎ 大根 わかめ ねぎ 果物 ﾊｾﾘ
6	金	合挽肉 卵	スパゲッティ(乾) オリーブオイル 油 三温糖 ﾏﾞﾈｰｽﾞ 片栗粉 精白米	玉ねぎ 人参 トマトペースト コーン ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ ねぎ 果物
7	土	鮭 しらす 肉団子 卵 ロースハム 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 マカロニ ホットケーキミックス	ねぎ 人参 胡瓜 コーン ﾏｰﺻ ﾚﾝｺﾞｶﾙｹﾞﾝ
8	日			
9	月			
10	火	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 油 三温糖 ごま油 麩	もずく ｾﾞｰﾏﾝ 人参 コーン ブロッコリー ｷﾞﾊﾞｯ ねぎ 果物
11	水	手羽元 ツナ ｾﾞｰｺﾝ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 イチゴフルーチェ リッツクラッカー	にんにく 生姜 干ヒジキ もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ 果物
12	木	ホキ ｾﾞｰｺﾝ 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 無塩バター おつゆ麩	青のり ｷﾞﾊﾞｯ 人参 玉ねぎ ｾﾞｰﾏﾝ わかめ しめじ ねぎ 果物
13	金	三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油 ごま油	玉ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 干し椎茸 しめじ ねぎ
14	土	豚肩ロース ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 ﾏｯｼﾞｬﾎﾃﾄ	玉ねぎ 胡瓜 ｾﾞｰろ 昆布 しめじ ねぎ 果物
15	日			
16	月	豚ひき肉 鶏ひき肉 うずら卵 ちくわ スキムミルク 生クリーム EM牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 食パン	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
17	火	鯖 豚肩ロース ｾﾞｰｸ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉 無塩バター	しらたき ごぼう 人参 ｺﾗ ｲｰごま 冬瓜 人参 わかめ 果物 ﾊﾅﾅ 幼児りんご
18	水	卵 ツナ	薄力粉 油	もずく 人参 ｺﾗ
19	木	鶏もも正肉 豚ﾊﾞﾗｽﾗｲｽﾞ 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 本みりん 芋くず タピオカ 黒砂糖粉	ﾊｲﾝ缶 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 なめこ ねぎ 果物
20	金	ホキ ﾋﾞｻﾞ用ﾁｰｽﾞ 鶏もも正肉 普通牛乳 鮭ﾌﾚｰｸ	食パン オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 油	クリームコーン ﾊｾﾘ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 果物 青菜 ぶりかけ
21	土	豚ﾊﾞﾗ肉 ｾﾞｰｺﾝ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ﾏﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸﾞ	茄子 人参 生姜 ｺﾗ もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物 野菜ジュース
22	日			
23	月	合挽ミンチ プロセスチーズ ｾﾞｰｺﾝ きな粉 豆乳	精白米 油 食パン 無塩バター 三温糖	玉ねぎ ﾚﾀｽ ｾﾞﾏﾄ とうもろこし ｷﾞﾊﾞｯ 玉ねぎ 人参 ﾊｾﾘ 果物
24	火	鶏もも正肉 ﾃﾞﾘｶﾞｲﾝﾅｰ ﾋﾞﾘﾝ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 無塩バター リッツクラッカー いちごジャム	ﾌﾞｯｸﾞｰ しめじ 人参 にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ わかめ 果物
25	水	沖縄豆腐 豚挽き肉 しらす 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 おつゆ麩 ホットケーキミックス	人参 生姜 長ネギ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 白ごま えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 果物 ｻｯﾏｲﾓ
26	木	鮭 ｷﾞｷﾞ ﾏﾞ揚げ ﾋﾞｻﾞ用ﾁｰｽﾞ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ﾏｯｼﾞｬﾎﾃﾄ	生姜 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾗ 小松菜 果物
27	金	豚肩ロース ツナ 卵 EM牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 ちんぴんミックス 油	人参 玉ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 わかめ 果物
28	土			
29	日			
30	月	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 もち粉 麦粉 黒砂糖粉	人参 長ネギ ｺﾗ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物 ｻｯﾏｲﾓ
31	火	赤魚 ロースハム 絹ごし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 三温糖 ココア粉 チョコチップ	胡瓜 わかめ 果物 かぼちゃ 幼児ぶどうジュース

☆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。