

月	火	水	木	金	土
					<p>1</p> <p>胚芽ご飯 麩チャンブルー スティック胡瓜 アーサ汁 果物</p> <p>ホットケーキ ココア豆乳</p>
<p>3</p> <p>納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物</p> <p>じゃこトースト EM牛乳</p>	<p>4</p> <p>胚芽ご飯 白身魚のごまだれ焼き 春雨サラダ そうめん汁 果物</p> <p>ピザポテト</p>	<p>5</p> <p>胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ 麩の味噌汁 果物</p> <p>プリン リッツサンド</p>	<p>6</p> <p>胚芽ご飯 魚の照り焼き キャベツ炒め もずく汁 果物</p> <p>スコーン EM牛乳</p>	<p>7</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>じゅーしーおにぎり</p>	<p>8</p> <p>鮭じゃこご飯 肉だんご もずく和え とろろ昆布汁 果物</p> <p>園内研修</p>
<p>10</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物</p> <p>きなこトースト EM牛乳</p>	<p>11</p> <p>胚芽ご飯 魚の有馬焼 胡瓜とトマトの和え物 なめこの味噌汁 果物</p> <p>たかはしもち</p>	<p>12</p> <p>胚芽ご飯 チキンの照り焼き ゴーヤチャンブルー きのコスープ アイスクリーム</p> <p>ふむふむ 豆乳</p>	<p>13</p> <p>胚芽ご飯 鮭の西京焼き くーぷいりちー 冬瓜の味噌汁 果物</p> <p>アガラサー EM牛乳</p>	<p>14</p> <p>カレーライス ごまじゃこサラダ 卵スープ 果物</p> <p>フルーチェ リッククラッカー</p>	<p>15</p> <p>胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 果物</p> <p>ハッシュポテト カルゲン</p>
<p>17</p> <p>タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物</p> <p>ツナコーントースト EM牛乳</p>	<p>18</p> <p>胚芽ご飯 白身魚のみそマヨ焼き パパイヤ炒め 豆腐の味噌汁 シークワーサーゼリー</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>19</p> <p>おべんとう</p> <p>お誕生日ケーキ (ブラウニー) りんごカルゲン</p>	<p>20</p> <p>胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 玉葱の味噌汁 果物</p> <p>ミルクもち</p>	<p>21</p> <p>スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コンスープ 果物</p> <p>鮭おにぎり</p>	<p>22</p> <p>胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉和え 豆苗スープ 果物</p> <p>アメリカンドッグ 野菜ジュース</p>
<p>24</p> <p>もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物</p> <p>カルシウムパン EM牛乳</p>	<p>25</p> <p>胚芽ご飯 白身魚の磯焼き ピーマンの細切り炒め アーサ汁 果物</p> <p>ソフトパン EM牛乳</p>	<p>26</p> <p>胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ひじきとちやしサラダ マカロニスープ 果物</p> <p>もずくひらやーちー</p>	<p>27</p> <p>胚芽ご飯 鱈の味噌煮 ブロッコリー炒め 青菜とエノキの味噌汁 果物</p> <p>シリアルクッキー EM牛乳</p>	<p>28</p> <p>食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物</p> <p>おにぎり (ツナみそ)</p>	<p>29</p> <p>五目ご飯 ウィナーのケチャップ煮 春雨ナムル 椎茸スープ 果物</p> <p>ぼーぼー 豆乳</p>

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	土	ポーク 絹ごし豆腐 卵 牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 三温糖 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉葱 ニラ 胡瓜 アーサ 果物
2	日			
3	月	挽きわり納豆 卵 豚レバー 豚肩バラ肉 シラス ビザ用 マヨネーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 食パン マヨネーズ	のり佃煮 人参 ビーマン 玉葱 にんにく ねぎ 果物
4	火	ホキ ツナ ビザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 そうめん(乾) ハッシュポテト	緑豆春雨 もやし 胡瓜 人参 しめじ 果物
5	水	手羽元 プロセスチーズ クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 じゃがいも 油 プリン マヨネーズ おつゆ麩 リッツクラッカー いちごジャム	にんにく 生姜 人参 胡瓜 コーン わかめ ねぎ 果物
6	木	赤魚 ベーコン かまぼこ 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 片栗粉 薄力粉 三温糖 無塩バター	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン もずく 生姜 果物
7	金	三枚肉 かまぼこ 豚がら 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄豆腐 精白米 本みりん 三温糖	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
8	土	鮭 シラス 肉団子	精白米 三温糖	ねぎ もずく 胡瓜 とうろ昆布 しめじ 果物
9	日			
10	月	沖縄豆腐 豚挽肉 ツナ きな粉 EM牛乳	精白米 三温糖 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン 無塩バター	人参 長ネギ ニラ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき 果物
11	火	鯖 シラス 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 もち粉 麦粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 胡瓜 わかめ トマト なめこ ねぎ 果物 さつまいも
12	水	鶏もも正肉 ポーク 卵 ベーコン アイスクリーム スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 麩	にんにく しょうが ゴーヤー 玉葱 人参 もやし しめじ
13	木	鮭 チキアギ ポーク 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ちんびんミックス 油	刻み昆布 こんにゃく 干し椎茸 人参 ニラ 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
14	金	鶏もも正肉 しらす 卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも ごま油 三温糖 片栗粉 イチゴフルーチェ リッツクラッカー	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 白ごま わかめ ねぎ 果物
15	土	豚バラ肉 卵 ロースハム 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ ハッシュポテト	茄子 人参 生姜 ニラ 胡瓜 小松菜 果物 カルゲン
16	日			
17	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン ツナ EM牛乳	精白米 油 食パン マヨネーズ	玉葱 レタス トマト どうもろこし キャベツ 玉葱 人参 コーン パセリ 果物
18	火	ホキ ツナ 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 油	パルチ干切り 玉葱 人参 ビーマン わかめ ねぎ パナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
19	水	卵	無塩バター 薄力粉 ココア粉	りんごカルゲン
20	木	赤魚 油揚げ ポーク 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 薄力粉 サラダ油 本みりん 三温糖 タピオカ粉	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ 玉葱 しめじ ポーク ねぎ わかめ 果物
21	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 精白米	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物 青菜ふりかけ
22	土	豚ひき肉 ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖 アメリカンドッグ	玉葱 大根 胡瓜 白ごま 山海節 豆苗 しめじ 果物 野菜ジュース
23	日			
24	月	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム EM牛乳	精白米 本みりん 油 三温糖 食パン	もずく ビーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
25	火	ホキ 豚肩ロース 絹ごし豆腐 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 ホンデQミックス ホットケーキミックス	青のり ビーマン 人参 もやし たけのこ アーサ ねぎ 果物
26	水	鶏むね肉 ツナ ベーコン 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ ごま油 薄力粉	玉葱 人参 干しひじき もやし 胡瓜 果物 もずく ニラ
27	木	鯖 デリカウインナー 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 無塩バター ホットケーキミックス チョココリスビー	生姜 ブロッコリー しめじ 人参 小松菜 えのき 果物
28	金	合挽ミンチ 卵 鶏もも正肉 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	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 果物 焼きのり
29	土	ツナ デリカウインナー ロースハム 卵 豆乳	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 ちんびんミックス 油	人参 干しひじき ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 玉葱 干し椎茸 果物
30	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。