

月		火	水	木	金	土					
	1	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ナムル こりと卵のスープ 黒糖ケーキ 保育園ミルク	2	朝のおやつ (0・1・2) キッズピビンバ もずく汁 スイカ プリン リッツクラッカー むぎちや	3	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 魚の照焼き かぼちゃの煮物 豚汁 ゴーヤー入スコーン 豆乳	4	朝のおやつ (0・1・2) スパゲティミートソース おなか和え レタススープ おにぎり (ツナみそ) むぎちや	5	朝のおやつ (0・1・2) さかなそぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 五穀かりんとう 保育園ミルク	
7	朝のおやつ (0・1・2) 三色丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ ミレービスケット 味付けいりこ 保育園ミルク	8	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ シークアーサーゼリー ちんすこう ブルー 保育園ミルク	9	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー じゃが芋の味噌汁 メロンパン 保育園ミルク	10	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ えのきと麩の味噌汁 オレンジゼリー ぜんざい りんご	11	朝のおやつ (0・1・2) ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ コーンスープ まぜ寿司 むぎちや	12	朝のおやつ (0・1・2) 豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布汁 紫芋チップ 保育園ミルク
14	朝のおやつ (0・1・2) タコライス ポテトサラダ わかめスープ フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちや	15	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら炒め 絹ごし豆腐の清し汁 スイートポテト 保育園ミルク	16	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鶏の唐揚げ からし菜炒め 竹輪とアーサの清まし汁 ぶどう 誕生日ケーキ 保育園ミルク	17	朝のおやつ (0・1・2) おべんとう シリアル 保育園ミルク バナナ	18	朝のおやつ (0・1・2) 沖縄そば ごまじゃこサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちや	19	朝のおやつ (0・1・2) くふあじゅーしー ごま和え (小松菜) しめじと豆腐の味噌汁 はと麦おこし 豆乳
21	朝のおやつ (0・1・2) カレーライス エノキの清まし汁 チーズ フランスパンせんべい 保育園ミルク	22	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 魚のピザ焼 パンバンジーサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 たこ焼き風 おしゃぶり昆布 保育園ミルク	23	朝のおやつ (0・1・2) 慰霊の日	24	朝のおやつ (0・1・2) もずく丼 麩とねぎの清まし汁 白和えサラダ スイカ ジャムサンド 豆乳	25	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロックリーサラダ キャベツの味噌汁 おから団子 (きな粉) 保育園ミルク	26	朝のおやつ (0・1・2) 鮭じゃこご飯 切干大根サラダ えのきの味噌汁 アンパンマンせんべい 保育園ミルク
28	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとカラの酢醤油和え 麩とエノキの清し汁 ホットドッグ風 保育園ミルク	29	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パパイヤ炒め 大根の味噌汁 黒糖くずもち 保育園ミルク	30	朝のおやつ (0・1・2) 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 キャベツサラダ 野菜スープ クッキー ブルー 保育園ミルク						

※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	火	鮭 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 緑豆春雨 ごま油 片栗粉 かつお粉 黒砂糖粉 無塩バター	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 コウモリ
2	水	豚挽肉 鶏挽肉 かつお 竹輪	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 プリン リッツクラッカー	にんにく 長ねぎ 生姜 小松菜 もやし 人参 ミニトマト もずく スイカ
3	木	赤魚 鶏挽肉 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ だし汁 豆乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 揚げ油 三温糖 薄力粉 生クリーム 無塩バター グレープ	生姜 西洋南瓜 大根 人参 じゃがいも ねぎ バナナ
4	金	合挽肉 豚ハチ 削り節 かつお節 かつお 味噌	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 胡瓜 キャベツ しめじ 焼きのり
5	土	鯖 鮭 豚肩ロース 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 五穀かりんとう	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 キャベツ 玉葱 コウモリ ねぎ
6	日			
7	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつお 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 ミレービスケット	生姜 小松菜 ねぎ キャベツ 人参 かつお
8	火	鯖 赤味噌 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉 シークァーサーゼリー	生姜 じゃがいも 玉葱 人参 トウモロコシ しめじ ブルーン
9	水	鶏挽肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 本みりん 油 じゃがいも メロンパン	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コウモリ ねぎ 乾燥わかめ
10	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ 鮭	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 パン粉 本みりん ごま油 三温糖 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖粉 オレンジゼリー	玉葱 じゃがいも 人参 えのき ねぎ りんご
11	金	国産大豆 豚肩ロース かつお かつお節 卵	0-脂肪 じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 片栗粉 精白米	にんじん 玉葱 かつお 大根 胡瓜 トマト かつお 人参 干椎茸 べつたら漬 焼きのり
12	土	豚肩ロース かつお 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ とろろ昆布 みつ菜
13	日			
14	月	合挽肉 アボカド ロース 味付けいりこ	精白米 サラダ油 じゃがいも マネー ごま油 カラフルボール 上白糖	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ バナナ かつお 黄桃缶
15	火	鯖 みそ 豚挽肉 絹ごし豆腐 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 さつま芋 無塩バター 生クリーム	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 えのき しめじ ねぎ
16	水	鶏もも肉 ツナ缶 竹輪 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 誕生日ケーキ	にんにく もやし 人参 からし菜 キャベツ アーサ ぶどう
17	木	おべんとう 保育園ミルク	シスコーン	バナナ
18	金	ソーキ かまぼこ かつお 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 白ごま ごま油 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 かつお
19	土	豚挽肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 はと麦おこし	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ 小松菜 胡瓜 しめじ みつ菜
20	日			
21	月	豚肩ロース チーズ かつお 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 じゃがいも 油 フライパン マネー 有塩バター	玉葱 人参 じゃがいも えのき パプリカ ピーマン コウモリ 乾燥わかめ りんご
22	火	ホキ かつお ピザ用チーズ かつお 油揚げ みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん じゃがいも 片栗粉	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト 納豆 おしゃぶり昆布 青のり ねぎ
23	水	慰霊の日		
24	木	豚挽肉 卵 沖縄豆腐 かつお 鮭 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 油 食パン	もずく ピーマン 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 納豆 スイカ
25	金	鶏挽肉 ちくわ みそ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 揚げ油 片栗粉 オリーブ油 白玉粉	玉葱 人参 かつお にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 コウモリ 胡瓜 キャベツ
26	土	鮭 かつお かつお 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 アンパンマンせんべい	ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき
27	日			
28	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん 鮭 かつお 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 0-脂肪	長ねぎ コウモリ 人参 生姜 にんにく トマト かつお ねぎ えのき レタス
29	火	アボカド 卵 鶏挽肉 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 なたね油 三温糖 タピオカ澱粉 芋くず粉 黒砂糖粉	バナナ 干切り 玉葱 人参 ピーマン 大根 乾燥わかめ ねぎ
30	水	鶏挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも かつお	キャベツ 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ プルーン

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。