

2017年 4月～後期～

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	鶏肉 絹ごし豆腐 型抜きチーズ	米	人参 ねぎ オレンジ
2	日			
3	月	豚挽肉 みそ 卵 絹ごし豆腐	米	ビーツ 人参 生姜 大根 小松菜 オレンジ 乾燥わかめ
4	火	豚肩ロース 固形コラーゲン 絹ごし豆腐	米 じゃがいも	玉葱 人参 ブロッコリー 西洋南瓜 りんご
5	水	鮭 みそ 卵	米 油	人参 ビーツ 玉葱 大根 ｸﾘｰﾝﾌﾞﾘﾝｼﾞ りんご
6	木	鶏肉 絹ごし豆腐	米 マカロニ さつまいも 三温糖	人参 キャベツ 干しひじき オレンジ
7	金	合挽肉 豚ハミ 国産大豆(ゆで) ヲシロイ	米 スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 片栗粉 油	玉葱 人参 トマト パセリ パナ 大根 胡瓜
8	土	鯖 絹ごし豆腐 みそ	米 ごま油 三温糖 焼き芋	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 乾燥わかめ えのき ねぎ 胡瓜
9	日			
10	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 三温糖 片栗粉 胡麻 ごま油 油 春雨	人参 長ねぎ ほうろく 胡瓜 もやし 乾燥わかめ
11	火	ｷﾝｸﾞ ﾋﾞｰｸﾞ用ﾌﾞﾗﾝｽ ｷﾞﾗﾐ	米 薄力粉 油 マカロニ	玉葱 人参 りんご
12	水	豚ロース 味噌	米 油	キャベツ ゆでたまご 人参 小松菜 生姜 オレンジ
13	木	ｷﾝｸﾞ 沖縄豆腐	米 そうめん(乾) 紅いも	キャベツ 人参 しめじ ねぎ パナ ｶﾌﾞﾈ もやし
14	金	鶏肉 バンダ乳 豚肉	米 本みりん	西洋南瓜 人参 玉葱 干椎茸 じゃがいも ねぎ キャベツ ｸﾞﾘｰﾝ
15	土	鮭 ヲシロイ 沖縄豆腐 豚肉	米	ねぎ とろろ昆布 みつば パナ 人参 キャベツ 乾燥わかめ
16	日			
17	月	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 絹ごし豆腐 大豆水煮 みそ	米 片栗粉	ﾄﾓﾄ 人参 キャベツ 玉葱 干しひじき 大根 オレンジ
18	火	鯖 みそ 卵 ｷﾞﾗﾐ	米 ごま油	ｷﾝｸﾞ 乾燥わかめ えのき 胡瓜 人参
19	水	沖縄豆腐 すり身 卵 ｷﾞﾗﾐ 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉 三温糖 白ごま 油	胡瓜 人参 小松菜 ｸﾘｰﾝﾌﾞﾘﾝｼﾞ パナ
20	木	卵 普通牛乳	米 薄力粉 油	人参 ほうろく 乾燥わかめ ねぎ 苺
21	金	ｷﾞﾗﾐ 沖縄豆腐 ｷﾞﾗﾐ 固形コラーゲン	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ｷﾝｸﾞ 人参
22	土	豚肉 沖縄豆腐 絹ごし豆腐	米 焼き芋	昆布(乾) 人参 じゃがいも ほうろく(乾) ねぎ パナ ブロッコリー オレンジ
23	日			
24	月	挽きわり納豆 豚肩ロース ｷﾞﾗﾐ	米 白ごま 三温糖	人参 干椎茸 ねぎ オレンジ 切り干し大根 胡瓜
25	火	絹ごし豆腐 卵 鶏挽肉 みそ	米 片栗粉 油 さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 胡瓜
26	水	ｷﾝｸﾞ みそ 豚肉 卵	米 おつゆ麩 三温糖 ごま油	人参 ねぎ りんご じゃがいも 干椎茸
27	木	豚肩ロース ｷﾞﾗﾐ ｷﾞﾗﾐ	米 本みりん 片栗粉 三温糖	玉葱 生姜 トウモロコシ しめじ 西洋南瓜 人参 フロッコリー ｶﾌﾞﾈ
28	金	ｷﾝｸﾞ みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 炒り胡麻	生姜 小松菜 もやし 人参 乾燥わかめ 西洋南瓜
29	土			
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。