

2017年 5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	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ シラス 卵	米 三温糖 油	干椎茸 人参 胡瓜 トマト ねぎ コウ 乾燥わかめ
2	火	ササミ 大豆水煮 酢 かつお節 みそ	米	玉葱 人参 ビーマン キャバツ しめじ 胡瓜
3	水			
4	木			
5	金			
6	土	鯖 絹ごし豆腐	米 ごま油 三温糖 焼き芋	人参 コホウ 根みつば 生姜 木の草 玉葱 バナ
7	日			
8	月	絹ごし豆腐 鶏挽肉 味噌 きな粉	米 三温糖 おつゆ麩 ジャがいも	玉葱 人参 オレンジ ねぎ
9	火	赤魚 豚肩ロース 味噌	米 ジャがいも	小松菜 人参
10	水	鶏挽肉 絹ごし豆腐 味噌	米	人参 ゆで筍 根みつば 玉葱 西洋南瓜 バナ
11	木	鯖 豚肉 味噌	米 三温糖 本みりん ジャがいも さつまい	キャバツ 玉葱 人参 生椎茸
12	金	合挽肉 豚バ - 鮭 味噌	米 スパゲッティ(乾) バター オリーブ油 薄力粉 油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 西洋南瓜 バナ 粉
13	土	鯖 豚ロース 国産大豆(ゆで) 味噌	米 ジャがいも 本みりん 三温糖 おつゆ麩	玉葱 人参 グリーンピース 干しひじき コウ もやし ねぎ オレンジ
14	日			
15	月	豚挽肉 かつお 絹ごし豆腐 卵	米 油	干しひじき 人参 大根 胡瓜 バナ
16	火	鯖 鶏肉 味噌	米 ジャがいも	人参 胡瓜 ねぎ りんご
17	水	絹ごし豆腐 鯖 卵	米 春雨 すり胡麻 薄力粉 油	西洋南瓜 玉葱 胡瓜 もやし 人参
18	木	卵 プレーヨーグルト	米	干しひじき 人参 玉葱 オレンジ
19	金	豚肩ロース シラス 絹ごし豆腐 卵 豚肩ロース	米 本みりん 白ごま ごま油 三温糖	玉葱 生姜 キャバツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ バナ
20	土	豚肉	米 ジャがいも	昆布(乾) 人参 もやし 玉葱 胡瓜
21	日			
22	月	プロセッコ 普通牛乳 酢 みそ	米 ジャがいも 有塩バター	トマト 玉葱 人参
23	火	鶏挽肉 絹ごし豆腐 卵	米 油	玉葱 乾燥わかめ えのき 人参 干しひじき キャバツ
24	水	キノコ 味噌 豚肉 卵	米	人参 コウ シイタケ えのき オレンジ
25	木	鶏肉 みそ 卵 絹ごし豆腐	米 そうめん(乾) さつまい 油	玉葱 人参 しめじ ねぎ ビーマン 乾燥わかめ
26	金	鮭 凍り豆腐 普通牛乳	米 薄力粉 有塩バター 油	キャバツ 玉葱 切り 人参 オレンジ
27	土	豚肉 麩 豚肩ロース	米 本みりん	干椎茸 コホウ 人参 ねぎ とろろ昆布 バナ キャバツ 玉葱 コウ 乾燥わかめ
28	日			
29	月	挽きわり納豆 かつお 豚肩ロース 味噌	米 胡麻 三温糖 ジャがいも	切り干し大根 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱
30	火	鱈 沖縄豆腐 麩 味噌 ヨーグルト	米 油 本みりん 三温糖 さつまい 胡麻	玉葱 人参 切り干し大根
31	水	絹ごし豆腐 卵 かつお 凍り豆腐	米	ブロッコリー 人参 胡瓜 ねぎ 干しひじき キャバツ 切り干し大根

☆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。