

2017年 6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	木	鶏肉 みそ 芹	米 本みりん 油	パセリ千切り 玉葱 人参 トウモロコシ ビーツ オレンジ
2	金	豚肩ロース 絹ごし豆腐 かつお 味噌	米 片栗粉	グリーンピース 人参 玉葱 西洋南瓜 コーヒー
3	土	鯖 沖縄豆腐 みそ	米 片栗粉 焼き芋	人参 じゃがいも 根みつば アーカイブ ねぎ 胡瓜 キャベツ
4	日			
5	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん	米 油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	人参 長ねぎ トマト かつお しめじ ねぎ 干しひじき コーヒー オレンジ
6	火	赤魚 豚肩ロース 卵	米 片栗粉	人参 玉葱 りんご コーヒー ねぎ
7	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	玉葱 人参 西洋南瓜 乾燥わかめ
8	木	ササミ みそ 麦味噌 芹	米 三温糖 本みりん 油 胡麻 じゃがいも すり胡麻	キャベツ 人参 小松菜 干しひじき 胡瓜 もやし 乾燥わかめ
9	金	合挽肉 豚ハシロ かつお節 絹ごし豆腐 みそ	米 スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 トマト しめじ オレンジ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ
10	土	芹 みそ かつお節	米 片栗粉	人参 もやし 乾燥わかめ パセリ じゃがいも 胡瓜
11	日			
12	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵	米 油	干しひじき 人参 ねぎ 胡瓜 大根 ビーツ 乾燥わかめ
13	火	沖縄豆腐 卵 みそ ササミ	米 油 じゃがいも さつま芋	じゃがいも 玉葱 人参 乾燥わかめ
14	水	鯖 みそ かつお かつお節	米 三温糖	人参 日本南瓜 玉葱 ねぎ 胡瓜 西洋南瓜 切り干し大根
15	木	絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	乾燥わかめ 人参 パセリ
16	金	鮭 みそ かつお 絹ごし豆腐	米 三温糖	干しひじき もやし 胡瓜 人参 オレンジ 乾燥わかめ
17	土	芹 じゃがいも 鶏肉	米 片栗粉 三温糖	胡瓜 乾燥わかめ 人参 パセリ
18	日			
19	月	合挽肉 アーカイブ ハシロ 絹ごし豆腐 かつお	米 マカロニ	キャベツ 玉葱 小松菜 人参 オレンジ トマト 胡瓜
20	火	かつお じゃがいも 卵 みそ	米 じゃがいも すり胡麻 薄力粉 油 さつま芋	人参 胡瓜 乾燥わかめ 玉葱
21	水	鶏肉 芹 絹ごし豆腐 かつお	米 おつゆ麩 片栗粉 油	玉葱 とろろ昆布 みつ葉 胡瓜 人参 パセリ
22	木	豚挽肉 沖縄豆腐 芹 みそ	米 片栗粉 そうめん(乾)	ホトトギス 小松菜 玉葱 トマト かつお ねぎ 人参
23	金			
24	土	沖縄豆腐 麦味噌 鶏肉	米 油 三温糖	人参 キャベツ 小松菜 干しひじき オレンジ
25	日			
26	月	挽きわり納豆 かつお みそ 豚肩肉 かつお節	米 じゃがいも	胡瓜 もやし 人参 玉葱 ねぎ 乾燥わかめ オレンジ
27	火	芹 卵 みそ	米 片栗粉 油	人参 ビーツ 玉葱 キャベツ 干しひじき パセリ
28	水	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 かつお	米 片栗粉	モーウィ 人参 かつお 胡瓜
29	木	沖縄豆腐 卵 すり身 芹	米 片栗粉 薄力粉 油 胡麻 本みりん 三温糖	干しひじき 人参 干椎茸 コーヒー 冬瓜 ねぎ じゃがいも パセリ
30	金	芹 ハシロ 絹ごし豆腐 卵 みそ	米 片栗粉	アーカイブ パセリ トウモロコシ しめじ 胡瓜 人参 玉葱 乾燥わかめ パセリ

☆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。