

2017年 7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	豚ヒレ肉 杖 みそ	米 ゆで中華麺 油 おつゆ麩 三温糖 焼き芋	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とうろ昆布 みつ葉 りんご 胡瓜 しゆ汁
2	日			
3	月	豚挽肉 シラ 豚肩肉 みそ きな粉 卵	米 ジャがいも	干しひじき 人参 トマト かつら ねぎ ビーツ
4	火	鯖 絹ごし豆腐 みそ	米 三温糖 本みりん ごま油	生姜 乾燥わかめ 人参 玉葱 じゃー りんご
5	水	沖縄豆腐 杖み みそ 豚挽肉	米 胡麻 片栗粉	玉葱 ホルトマト ババ 竹干切り 人参 胡瓜 フグツガイ えのき
6	木	鯖 沖縄豆腐 ビザ用チーズ みそ	米 片栗粉 油 オリーブ油 三温糖 ジャがいも	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 西洋南瓜
7	金	ツ缶 皇型の麩 鶏ヒレ肉	米 ジャがいも さつま芋	トマト アロケラ 人参 アーザ(乾)
8	土	豚肩ロース ゆし豆腐 みそ 杖 ツ缶	米 本みりん 油 三温糖	玉葱 生姜 ねぎ 胡瓜 人参 バナ
9	日			
10	月	豚挽肉 キウ みそ	米 油 ごま油 片栗粉	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ 西洋南瓜
11	火	豚ヒレ肉 卵 型抜きチーズ 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも	人参 茄子 西洋南瓜 胡瓜 ミトマト キャベツ かつら 玉葱
12	水	豚挽肉 杖 固形ヨーグルト 豚ヒレ肉 国産大豆(米 油 ワンタンの皮	ジャボウ 玉葱 人参 アルツ 干椎茸
13	木	鶏ヒレ肉 プレヨーグルト みそ アーザ用チーズ 絹ごし豆腐 卵	米 本みりん ジャがいも マネズ	胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ えのき バナ
14	金	合挽肉 豚バ - 杖 シラ	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 片栗粉 すり胡麻 三温糖	茄子 玉葱 人参 トマトビュレ 干しひじき もやし 胡瓜 乾燥わかめ オレンジ
15	土	絹ごし豆腐 みそ 凍り豆腐		人参 ジャボウ ビーツ バナ えのき 玉葱 胡瓜
16	日			
17	月			
18	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ シラ 杖 麩	米 三温糖 片栗粉 すり胡麻 薄力粉 油	長ねぎ 人参 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ えのき バナ
19	水	鯖 みそ 杖み	米 薄力粉 油	かつら 冬瓜 かつら 西洋南瓜 オレンジ
20	木	卵 普通牛乳 麩 プレヨーグルト	米 薄力粉 油	西洋南瓜 乾燥わかめ バイアプル
21	金	杖み 沖縄豆腐 ツ缶 固形ヨーグルト	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉 さつま芋	玉葱 ねぎ 胡瓜 木の草 人参
22	土	鯖 シラ 沖縄豆腐 ツ缶 みそ かつお節	米 油 本みりん	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 バナ
23	日			
24	月	杖み アーザ用チーズ 普通牛乳 麩 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも バター 片栗粉	トマト ババ 玉葱 キャベツ 乾燥わかめ オレンジ
25	火	キウ 絹ごし豆腐 牛肩肉	米 片栗粉	玉葱 かつら 人参 アーザ(乾) ねぎ キャベツ 長ねぎ 干椎茸 もやし
26	水	卵 かつお節 絹ごし豆腐 みそ	米 油 片栗粉	じゃー 玉葱 人参 もやし クリムソン ねぎ バナ
27	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 ごま油 三温糖 油 ジャがいも	人参 ジャボウ 根みつば 生姜 玉葱 干椎茸 もやし スイ
28	金	杖 普通牛乳 ツ缶	米 本みりん 三温糖 バター ジャがいも	西洋南瓜 玉葱 胡瓜 キャベツ アロケラ
29	土	国産大豆 絹ごし豆腐 鶏ヒレ肉		干しひじき 人参 かつら ミトマト 胡瓜 冬瓜 ねぎ バナ
30	日			
31	月	豚バ - 豚肩肉 みそ ツ缶 挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米 ジャがいも 片栗粉 春雨 三温糖 白ごま	人参 玉葱 もやし 胡瓜 オレンジ ねぎ

☆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。