

2017年8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	火	卵 絹ごし豆腐 みそ	米 薄力粉 油 片栗粉	冬瓜 西洋南瓜 カブチー キャベツ
2	水	卵 鶏挽肉	米	小松菜 玉葱 人参 胡瓜 乾燥わかめ もやし バナ
3	木	豚肩ロース 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 本みりん 三温糖 油 さつまいも 片栗粉	生姜 人参 ビーツ 玉葱
4	金	卵 だし用チーズ かつお節 みそ 豚肩ロース 保育園ミルク	米 さつまいも	人参 えのき 切り干し大根 人参 干椎茸 とうもろこし 玉葱
5	土	豚挽肉 絹ごし豆腐 豚挽肉	米 本みりん 三温糖	干椎茸 干しひじき 人参 ねぎ アサ(乾) 胡瓜 キャベツ バナ
6	日			
7	月	鶏挽肉 絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ	米	もやし 人参 小松菜 えのき ねぎ ミトマ
8	火	鮭 みそ だし 鶏挽肉	米 三温糖 本みりん	生姜 トウモロコシ しめじ 胡瓜 トマト キャベツ りんご
9	水	鶏挽肉 絹ごし豆腐 卵 国産大豆(ゆで) かつお節	米 片栗粉 油	玉葱 人参 トマト 西洋南瓜
10	木	豚 豚挽肉 みそ	米 本みりん 油 三温糖 片栗粉 ジャガイモ	茄子 人参 干椎茸 生姜 乾燥わかめ
11	金			
12	土	鯖 絹ごし豆腐	米 ごま油 三温糖 片栗粉	人参 じゃがいも みつば 生姜 胡瓜 玉葱 オレンジ
13	日			
14	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 沖縄豆腐 だし	米 油 三温糖 片栗粉	人参 長ねぎ とうもろこし 人参 えのき もやし トマト
15	火	鯖 卵 みそ	米 本みりん 油 片栗粉	干しひじき キャベツ 人参 干椎茸 とうもろこし トウモロコシ しめじ バナ
16	水	豚挽肉 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	米 本みりん ジャガイモ	キャベツ 玉葱 西洋南瓜 ブロッコリー 人参 胡瓜
17	木	鮭 豆乳	米 本みりん	西洋南瓜 玉葱 人参
18	金	合挽肉 豚ハチ 鮭 ハチ かつお節 固形ヨーグルト	米 スパゲッティ(乾) 三温糖 マヨネーズ ごま油 油 ジャガイモ	茄子 玉葱 人参 トマトビュレ キャベツ 乾燥わかめ ねぎ
19	土	鶏挽肉 みそ 豚	米 本みりん 胡麻 三温糖 焼き芋	とうもろこし 西洋南瓜 ブロッコリー キャベツ 人参
20	日			
21	月	卵 プロセスチーズ 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ	米 ジャガイモ 有塩バター 本みりん	トマト パセリ キャベツ 玉葱 ハチ じゃがいも
22	火	赤魚 麦味噌 卵 みそ	米 片栗粉 油	人参 玉葱 もずく ねぎ じゃがいも 乾燥わかめ
23	水	鶏挽肉 かつお節 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	人参 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ
24	木	卵 みそ 沖縄豆腐 卵	米 さつまいも 片栗粉 油	人参 玉葱 ねぎ 小松菜
25	金	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 油 パン粉(乾) 三温糖 白ごま 片栗粉	玉葱 人参 人参 トマト 人参
26	土	だし 鮭 豚肩ロース 凍り豆腐 鮭 保育園ミルク	米 油 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱 えのき ねぎ バナ
27	日			
28	月	挽きわり納豆 豚肩ロース 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	米	人参 干椎茸 ねぎ オレンジ ミトマ 胡瓜
29	火	豚 かつお節 卵 ハチ	米 ジャガイモ	人参 玉葱 人参 じゃがいも
30	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米	生姜 人参 人参 えのき 玉葱 胡瓜 人参 ホルトマト
31	木	豚 豚挽肉	米 ジャガイモ	人参 ビーツ もやし ブロッコリー

☆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。