

2017年 9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	金	鶏肉 絹ごし豆腐 ソラ	米 マカロニ マネー 三温糖	玉葱 クーロウ 胡瓜 人参 コー 乾燥わかめ
2	土	豚肩ロース みそ 杓	米 焼き芋	かたがは 人参 干椎茸 胡瓜 キャベツ
3	日			
4	月	豚挽肉 ソラ 豚肩肉 みそ 豚肩肉 卵	米 三温糖 ジャがいも 片栗粉	干しひじき 人参 トマト かつ 胡瓜 コホリ 干椎茸 ねぎ
5	火	杓 絹ごし豆腐	米 油	西洋南瓜 ブロッコリー キャベツ 胡瓜
6	水	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ ササ	米 油 三温糖 片栗粉 すり胡麻 ジャがいも 片栗粉	長ねぎ コー 人参 キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 パセリ
7	木	鯖 鶏肉 みそ	米 本みりん 油 ごま油 三温糖	生姜 小松菜 人参 オレンジ 大根 西洋南瓜
8	金	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 パーコ 絹ごし豆腐 ツ缶	米 油 パン粉(乾) 本みりん 片栗粉	玉葱 トウモロコシ しめじ 胡瓜 人参
9	土	豚肉 杓	米 ゆで中華麺 油 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 青のり 冬瓜 ねぎ 胡瓜 フロッコリー コー ミトマト
10	日			
11	月	ササ アーサス 普通牛乳 合挽肉 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも バター 片栗粉	トマト パセリ キャベツ 玉葱 しめじ ねぎ オレンジ
12	火	沖縄豆腐 卵 杓	米 油 薄力粉 そうめん(乾)	コー コホリ 人参 パセリ しめじ
13	水	鮭 みそ かつお節 卵 型抜きチーズ	米 三温糖 オリーブ油 マカロニ	キャベツ 人参 ソラ えのき 西洋南瓜 胡瓜
14	木	ササ みそ 絹ごし豆腐	米 本みりん おつゆ麩	人参 コホリ キャベツ 乾燥わかめ ねぎ パセリ
15	金	合挽肉 豚ハチ 絹ごし豆腐 鮭 みそ	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油	茄子 玉葱 人参 キャベツ ケリー アーサ(乾) ねぎ
16	土	鯖 みそ 鶏肉 凍り豆腐	米 油	人参 コホリ 根みつば 生姜 えのき 玉葱 パセリ パパイヤ千切り ビーマン ねぎ
17	日			
18	月			
19	火	豚肩ロース みそ 沖縄豆腐	米 本みりん 三温糖 油 片栗粉	キャベツ もやし 生姜 しめじ えのき ねぎ かつ菜 人参 オレンジ
20	水	杓 ササ	米 油 ジャがいも 片栗粉 春雨 三温糖	パセリ 胡瓜 玉葱 人参 もやし
21	木	絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	干しひじき 玉葱 人参 ぶどう
22	金	絹ごし豆腐 ツ缶 鮭 沖縄豆腐	米 沖縄そば 片栗粉	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 胡瓜
23	土			
24	日			
25	月	豚肩ロース 絹ごし豆腐 みそ 挽きわり納豆 豚肩ロース	米 本みりん	刻み昆布 干椎茸 人参 コー 冬瓜 ねぎ オレンジ
26	火	かつ みそ ビザ用チーズ 卵	米 さつま芋 おつゆ麩 すり胡麻	キャベツ 胡瓜 人参 もやし 玉葱 乾燥わかめ
27	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 片栗粉 油	玉葱 生姜 西洋南瓜 キャベツ 人参 トマト
28	木	鯖 かつお節 杓 みそ	米 三温糖 本みりん	生姜 えのき かつ菜 人参 玉葱 ビーマン
29	金	鶏挽肉 絹ごし豆腐 卵 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 ミトマト
30	土	鶏肉 絹ごし豆腐	米 油 三温糖 本みりん	パセリ 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ 西洋南瓜 しめじ まいたけ

☆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。