

2017年 10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	日			
2	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 片栗粉	人参 ビーツ 小松菜 もやし オレンジ
3	火	鯖 沖縄豆腐 みそ	米 本みりん マネー 胡麻 おつゆ麩	ゴボウ 人参 コシ さいいんげん えのき ねぎ 玉葱 梨
4	水	豚肩ロース 絹ごし豆腐 かつお みそ	米 バター 片栗粉 油	生姜 胡瓜 しめじ えのき 長ねぎ もやし 人参
5	木	秋刀魚 みそ 芹	米 三温糖 片栗粉 胡麻 さつま芋	西洋南瓜 ねぎ 大根 胡瓜 トマト
6	金	豚ヒレ肉 絹ごし豆腐 卵	米 じゃがいも 薄力粉 油	人参 ねぎ しめじ ぶどう アボカド
7	土			
8	日			
9	月			
10	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ マネー 卵	米 油 三温糖 片栗粉 本みりん 薄力粉	長ねぎ コシ キャベツ トマト 生姜 胡瓜 人参 ねぎ
11	水	鯖 卵	米 片栗粉 春雨 ごま油 三温糖	アボカド 胡瓜 もやし 人参 青切ネギ 小松菜
12	木	沖縄豆腐 牛肩ロース かつお	米 三温糖	白菜 人参 モーウィ 胡瓜 朴の草 クレハツ コシ 玉葱 バチ
13	金	合挽肉 豚ヒレ 絹ごし豆腐 かつお みそ	米 スパゲッティ オリーブ油 三温糖 片栗粉	茄子 玉葱 人参 トマトビュレ キャベツ セリ アサギ(乾) ねぎ トマト
14	土	鮭 シラス みそ 絹ごし豆腐	米 焼き芋	ねぎ キャベツ えのき オレンジ 人参
15	日			
16	月	豚挽肉 芹	米 油 ごま油	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ ミトマト ビーツ
17	火	鯖 豚肩ロース みそ	米 油 紅いも	バナナ 竹千切り 玉葱 人参 ビーツ ぶどう トウモロコシ
18	水	絹ごし豆腐 鶏ヒレ肉 みそ	米 片栗粉	ミトマト 人参 キャベツ えのき もやし 干しひじき コシ
19	木	卵 みそ		人参 西洋南瓜 乾燥わかめ オレンジ
20	金	沖縄豆腐 固形ヨグルト 鮭 かつお	米 沖縄そば 油 本みりん 三温糖 胡麻	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 人参 乾燥わかめ 胡瓜
21	土	鯖 絹ごし豆腐 みそ 鶏ヒレ肉	米	人参 コシ 玉葱 バチ 干しひじき ゴボウ
22	日			
23	月	挽きわり納豆 豚ヒレ みそ 鶏ヒレ肉 かつお	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 切り干し大根 胡瓜
24	火	鮭 みそ きな粉 豚肩ロース	米 じゃがいも	玉葱 茄子 人参 コシ 朴の草 えのき りんご
25	水	沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 かつお	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	玉葱 人参 トマト バチ キャベツ セリ 梨
26	木	秋刀魚 絹ごし豆腐 みそ 卵 みそ	米 片栗粉 油 さつま芋	なめこ ねぎ 人参 コシ
27	金	鯖 鶏ヒレ肉 普通牛乳	米 じゃがいも すり胡麻 三温糖	人参 もやし 玉葱 胡瓜 乾燥わかめ
28	土	鶏ヒレ肉 絹ごし豆腐	米 油 三温糖 本みりん	バナナ 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ 西洋南瓜 しめじ maidake
29	日			
30	月	アボカド 普通牛乳 かつお節 赤魚	米 じゃがいも	トマト バチ 玉葱 人参 キャベツ
31	火	鯖 みそ 卵 かつお節	米 本みりん	人参 玉葱 えのき バチ ビーツ アボカド

☆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。