

2017年 11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	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 片栗粉 油 さつまい	玉葱 にんにく 生姜 冬瓜 人参 しめじ ねぎ 胡瓜
2	木	柿	米 本みりん 油	生姜 玉葱 冬瓜 人参 梨
3	金			
4	土	豚肩ロース 油揚げ みそ 柿	米 本みりん 油 片栗粉 ごま油 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ
5	日			
6	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ 胡瓜 大根 人参 根みつば とうもろこし
7	火	豚ロース かつお みそ	米 じゃがいも オリーブ油 三温糖 片栗粉	人参 キャベツ とうもろこし 西洋南瓜 玉葱 えのき 梨
8	水	鯖 みそ 厚揚げ かつお 味噌	米 さといも	れんこん 人参 大根 ねぎ りんご
9	木	牛肩ロース 大豆水煮 人参 絹ごし豆腐	米 三温糖	白菜 人参 トマト れんこん 胡瓜 大根
10	金	鮭 卵 調整豆乳 ソース	米 薄力粉 片栗粉	西洋南瓜 玉葱 人参 キャベツ 人参 みかん
11	土	鶏肉 みそ かつお節 絹ごし豆腐 かつお 豆乳	米 片栗粉	人参 キャベツ 乾燥わかめ 人参 しめじ えのき
12	日			
13	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵 絹ごし豆腐	米 三温糖 油	干しひじき 人参 小松菜 ねぎ 胡瓜 とうもろこし オレンジ
14	火	かつお 人参 用チーズ 豆乳 沖縄豆腐	米 春雨 マネー	玉葱 人参 胡瓜 ねぎ もやし 西洋南瓜
15	水	合挽肉 卵 豚肉	米 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 油	玉葱 人参 とうもろこし 人参 人参 人参 もやし 柿
16	木	鮭 みそ ササミ	米 片栗粉 本みりん	人参 人参 さやいんげん
17	金	合挽肉 豚肉 絹ごし豆腐	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 胡瓜 人参 白菜
18	土	鶏肉 凍り豆腐 かつお	米 三温糖	人参 しめじ ねぎ 人参 人参 人参 乾燥わかめ
19	日			
20	月	人参 絹ごし豆腐 合挽肉 みそ	米 三温糖 じゃがいも	人参 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ みかん 胡瓜
21	火	柿 卵 油揚げ 味噌 豚肉	米 薄力粉 油 さつまい 本みりん 片栗粉	青のり 人参 人参 とうもろこし ねぎ
22	水	木綿豆腐 卵 絹ごし豆腐 鶏挽肉 みそ かつお節	米 本みりん そうめん(乾) 油 片栗粉	島にんじん 人参 人参 しめじ みつば 玉葱 乾燥わかめ
23	木			
24	金	挽きわり納豆 豚肉 鶏肉 みそ	米 じゃがいも 本みりん 紅いも	玉葱 キャベツ みかん 人参 さやいんげん
25	土	鯖 みそ かつお	米 油 じゃがいも	人参 人参 とうもろこし 人参 人参 人参
26	日			
27	月	鶏挽肉 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 三温糖	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ 長ねぎ
28	火	鶏肉 みそ 柿 調整豆乳	米 三温糖 油	人参 西洋南瓜 胡瓜 玉葱 梨
29	水	鯖 沖縄豆腐 卵 みそ	米 本みりん	干しひじき キャベツ 人参 干椎茸 とうもろこし ねぎ
30	木	鶏肉 ブレーンガルト 柿 人参	米 マネー	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 西洋南瓜 冬瓜 人参

☆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。