

2017年 12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	鮭 鶏肉 普通牛乳 ヲシロイ	米 本みりん 油 ジャガイモ	キャブ 玉葱 セリ バナ 人参 バレ
2	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 すり胡麻	しめじ えのき 長ねぎ 胡瓜 人参 アロカリア 柿
3	日			
4	月	絹ごし豆腐 卵 豚挽肉 みそ	米	干しひじき 人参 ねぎ 小松菜 しめじ 乾燥わかめ ビーツ セリ
5	火	柿 バナ 味噌 卵	米 薄力粉 油	アロカリア 白菜 玉葱 コシ 大根 乾燥わかめ ねぎ 刺身草 りんご
6	水	鶏肉 凍り豆腐 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャガイモ	玉葱 人参 えのき ねぎ バナ しめじ
7	木	鯖 みそ 鶏挽肉	米	生姜 西洋南瓜 みかん 人参 コシ まいたけ 胡瓜
8	金	合挽肉 豚肉 - 鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	米 スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 三温糖 ヲシロイ 本みりん	玉葱 人参 トマト キャブ アーカイ(乾) 干椎茸 コシ ねぎ
9	土	鯖 ヲシロイ みそ	米 ごま油 三温糖 本みりん すり胡麻 焼き芋	人参 コシ みつば 生姜 なめこ ねぎ オレンジ 胡瓜 乾燥わかめ
10	日			
11	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 卵 鮭	米 油 三温糖 片栗粉	干椎茸 人参 みつば 大根 干しひじき コシ 胡瓜
12	火	キャブ みそ 鶏肉	米 本みりん	キャブ 人参 冬瓜 しめじ ねぎ オレンジ
13	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉 油 オリーブ油	玉葱 白菜 胡瓜 人参 しめじ バレ
14	木	沖縄豆腐 牛肩ロース ヲシロイ みそ かつお節	米 三温糖 さつま芋	白菜 人参 刺身草 バナ 大根 乾燥わかめ
15	金	柿 沖縄豆腐 卵 みそ	米 薄力粉 片栗粉 ジャガイモ 油	アロカリア コシ みかん 人参 乾燥わかめ 胡瓜
16	土	鶏肉 ゆし豆腐 豚挽肉 みそ 豆乳	米 ごま油 本みりん	人参 ゆで筍 ねぎ アーカイ(乾) バナ 刺身草 白菜
17	日			
18	月	アロカリア 鶏肉	米 本みりん	トマト キャブ トウモロコシ 玉葱 オレンジ 西洋南瓜
19	火	キャブ 卵 凍り豆腐 豚肉 かつお節	米 薄力粉 油 本みりん	ビーツ 人参 玉葱 しめじ みつば
20	水	沖縄豆腐 卵 すり身	米 油 片栗粉	人参 コシ キャブ(生) コシ 島にんじん
21	木	卵 絹ごし豆腐 味噌	米 薄力粉 油	人参 玉葱 コシ 乾燥わかめ ねぎ
22	金	鶏肉 豆乳 絹ごし豆腐 ヲシロイ みそ	米 ジャガイモ	玉葱 しめじ アロカリア バレ オレンジ ミント
23	土			
24	日			
25	月	豚挽肉 絹ごし豆腐 鶏挽肉	米 米 油 ごま油 三温糖	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ ねぎ オレンジ ミント
26	火	赤魚 みそ 鶏肉	米 片栗粉 本みりん さつま芋	人参 キャブ キャブ(生) 白菜 干椎茸
27	水	挽きわり納豆 豚肉 - みそ 豚肩ロース かつお節	米 ジャガイモ	玉葱 コシ 切り干し大根 人参 乾燥わかめ バナ
28	木	キャブ ヲシロイ 絹ごし豆腐	米 オリーブ油 片栗粉	キャブ 胡瓜 アロカリア 人参
29	金			
30	土			
31	日			

☆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。