

2018年 1月

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	月			
2	火			
3	水			
4	木	ツ缶 豚肩ロース かまぼこ ｲﾄﾞ ﾏﾞ味噌 保育園ミルク 味付けいりこ	精白米 本みりん 胡麻 三温糖 ﾏﾞﾅｰﾌﾞﾙｰ	ﾄﾞﾎﾞﾘ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干 こんにゃく 干椎茸 みかん
5	金	鮭 普通牛乳 ﾋﾞﾞﾞ 用ﾌﾞｰｽ かに風味かまぼこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 じゃがいも さつまいも 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 しめじ 白菜 ﾏﾞｯｸﾘｰ ｺﾞｼﾞ 島にんじん 人参
6	土	豚肩ロース ツ缶 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 胡麻 三温糖 おこし	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 ほうれんそう 糸きりわかめ
7	日			
8	月			
9	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ﾏﾞﾗ 麩 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	長ねぎ ﾘﾗ 人参 生姜 にんにく 胡瓜 ﾏﾞﾄ 乾燥わかめ ねぎ えのき たんかん
10	水	鶏むね肉 みそ ﾎﾞﾝ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 片栗粉 たらやき	ﾎﾞﾘｰ草 ﾘﾞﾝ 白菜 玉葱 冬瓜 人参 ねぎ ﾎﾞｯ
11	木	赤魚 豚むね肉 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 じゃがいも 田芋 薄力粉 油	生姜 れんこん ﾎﾞﾌﾘｶ (赤) さやいんげん 乾燥わかめ ねぎ みかん
12	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ ﾎﾞﾝ 調製豆乳 ツ缶 みそ	ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾃﾞ (乾) 有塩バター オリーブ油 三温糖 ﾏﾞﾅｰｽﾞ 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 ﾏﾞﾄ にんにく ﾎﾞｯ ﾘﾞﾝ 西洋南瓜 しめじ ﾎﾞ 焼きのり
13	土	鯖 豚ロース 油揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 ﺋﺎﾝﾊﾞﾝﾏﾝのソフトせんべい	人参 ﺋﾞｰﾘ 根みつば 生姜 玉葱 ﻏﾘｰﾝﾋﾞｰｽ しらたき 小松菜 ﾎﾞ
14	日			
15	月	豚挽肉 卵 ちくわ 削り節 豚肩肉 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 じゃがいも 有塩バター 三温糖	もずく ﺋﾞｰ 人参 生姜 ﾎﾞｯ 胡瓜 ﺋﾞｰﾘ 干椎茸 こんにゃく ねぎ みかん
16	火	沖縄豆腐 牛肩ロース ツ缶 煮干 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	ﾎﾞﾘｰ草 しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 玉葱 えのき ねぎ りんご
17	水	鯖 沖縄豆腐 かつお節 保育園ミルク 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 春雨 胡麻 ごま油 人参ロールパン	生姜 ﺋﾞｰ ねぎ 人参 もずく ﾎﾞﾘｰ草 ﻮﾚﾝｼﾞ ﾎﾞ
18	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 ﻏﾗﾝｰ糖 ﾎﾞ 無塩バター	
19	金	ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ﾓﾞﾙﾄ 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 すり胡麻 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ ﾎﾞﾘｰ草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 ﾎﾞ
20	土	鶏むね肉 油揚げ 凍り豆腐 豆乳	精白米 ごま油 本みりん 炒り胡麻 三温糖 焼き芋	人参 ﺋﾞｰ ねぎ えのき 小松菜 もやし ﾎﾞ
21	日			
22	月	合挽肉 ﾏﾞﾏｽ ﺋﾞｰ ちくわ 味付けいりこ	精白米 油 ﻡｶﾛﾆ ﾏﾞﾅｰｽﾞ 片栗粉	玉葱 ﾎﾞｯ ﾏﾞﾄ 西洋南瓜 ﾏﾞｯｸﾘｰ もずく 生姜 ﻮﾚﾝｼﾞ ﾏﾞ
23	火	鯖 沖縄豆腐 麩 豚むね肉 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 死 ｶﾞ 粉 いもくず 黒砂糖粉	玉葱 人参 ﺋﾞｰ みたま
24	水	鯖 卵 沖縄豆腐 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 もち粉 黒砂糖粉 紅芋粉末	人参 もやし 胡瓜 ﺋﾞｰﾘ 大根 長ねぎ ﾎﾞ ｶﾎﾞﾁﾔ粉 ﻡ ﻡ
25	木	鶏むね肉 鶏むね肉 木綿豆腐 卵 ツ缶 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 全粒粉 薄力粉 三温糖	玉葱 にんにく 生姜 ﾎﾞ ｷﾞ ﾎﾞ ねぎ 人参 ﺋﾞ ｺﾞ 乾燥わかめ ﻮﾚﾝｼﾞ ﺋﾞ
26	金	鮭 ﾏﾞｰ ﻏﾙﾄ 鶏むね肉 普通牛乳 豚肩ロース	0-ﾊﾞﾝ 油 ﾎﾞ 粉 胡麻 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 精白米	にんにく 大根 胡瓜 ﾏﾞﾄ 人参 玉葱 ﾎﾞ ｶﾞ ﾎﾞ 干椎茸
27	土	鶏むね肉 沖縄豆腐 ツ缶 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 紫芋チップ	ﾎﾞ もやし 人参 玉葱 ﾎﾞ しめじ えのき 乾燥わかめ りんご
28	日			
29	月	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ロース みそ ツ缶 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ﺋﾞ たんかん ﾎﾞ ﾎﾞ ﾎﾞ
30	火	鮎 みそ 鶏むね肉 ﾎﾞ 粉 ﾎﾞ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾞ ﾎﾞ 本みりん ごま油 三温糖 じゃがいも 紅いも 死 ｶﾞ 粉 油	大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 玉葱 ﾎﾞ ｷﾞ
31	水	鶏むね肉 ちきアギー 油揚げ 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 鉄ゼリー ﺋﺎ ﾎﾞ	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ﺋﾞ ﾎﾞ

☆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。