

2018年 1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	月			
2	火			
3	水			
4	木	ツ缶 豚肩ロース 付いた味噌 材	米 薄力粉 油 すり胡麻	人参 じゃがいも 干椎茸 大根 ねぎ みかん 胡瓜 乾燥わかめ
5	金	鮭 普通牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも さつまい	玉葱 しめじ 白菜 ブロッコリー とうもろこし 島にんじん 人参
6	土	豚肩ロース みそ ツ缶 絹ごし豆腐	米 片栗粉 サラダ油 有塩バター 胡麻 三温糖	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 料理草 乾燥わかめ
7	日			
8	月			
9	火	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ ツ缶 材	米 油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	人参 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ
10	水	鶏肉 みそ	米 本みりん 三温糖 片栗粉	冬瓜 人参 ねぎ 白菜 料理草 玉葱 バナナ
11	木	赤魚 みそ 鶏肉	米 本みりん 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	生姜 料理草 ねぎ みかん れんこん パプリカ(赤) さやいんげん 乾燥わかめ
12	金	合挽肉 豚ハチ 調整豆乳 絹ごし豆腐 ツ缶 みそ	米 スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 片栗粉	玉葱 人参 トマト キャベツ コーン 西洋南瓜 バナナ
13	土	鯖 豚ロース 味噌	米 じゃがいも すり胡麻 三温糖 本みりん	人参 じゃがいも 玉葱 グリーンピース 小松菜 生姜 バナナ
14	日			
15	月	豚肩肉 みそ ツ缶	米 じゃがいも じゃがいも	干しひじき 人参 干椎茸 キャベツ じゃがいも ねぎ みかん ビーツ 胡瓜
16	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ ツ缶	米 三温糖 片栗粉	料理草 白菜 人参 大根 玉葱 ねぎ りんご
17	水	鯖 みそ かつお節 材 沖縄豆腐 みそ	米 三温糖 本みりん	生姜 人参 もやし ビーツ 料理草 オレンジ
18	木	卵 木綿豆腐	米 じゃがいも	人参 乾燥わかめ
19	金	木綿豆腐 固形ヨーグルト 鮭	米 沖縄そば 三温糖 すり胡麻 片栗粉	玉葱 ねぎ 料理草 胡瓜 干椎茸 人参
20	土	鶏肉 木綿豆腐 みそ 凍り豆腐	米 炒り胡麻 三温糖	人参 ねぎ 小松菜 バナナ えのき
21	日			
22	月	ブレイクアップ ツ缶 みそ	米	トマト キャベツ 人参 玉葱 オレンジ 西洋南瓜
23	火	鯖 沖縄豆腐 麩 きな粉 鶏肉 卵	米 油 本みりん 三温糖 片栗粉 片栗粉 油 じゃがいも	玉葱 人参 ビーツ ねぎ
24	水	鯖 卵 沖縄豆腐 みそ	米 薄力粉 油 片栗粉 すり胡麻	人参 じゃがいも 大根 長ねぎ 乾燥わかめ 胡瓜
25	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ツ缶 鶏肉	米 片栗粉	玉葱 ほう菜 キャベツ もやし 人参 コーン オレンジ
26	金	鮭 鶏肉 普通牛乳	米 ロールパン 片栗粉 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 バナナ 胡瓜 大根 トマト
27	土	鶏肉 沖縄豆腐 ツ缶	米 すり胡麻	ほう菜 もやし 人参 玉葱 キャベツ りんご
28	日			
29	月	挽きわり納豆 豚ハチ みそ 絹ごし豆腐 ツ缶	米 じゃがいも	人参 玉葱 ビーツ たんかん
30	火	材 みそ ハチ 鶏肉	米 本みりん ごま油 三温糖 じゃがいも 紅いも	人参 玉葱 バナナ ほう菜 大根 むぎ枝豆
31	水	鶏肉 味噌 絹ごし豆腐 みそ	米 薄力粉 油	ほう菜 西洋南瓜 人参 玉葱 大根 料理草

☆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。