

2018年 2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	木	鯖 柿 卵 みそ	米 本みりん マネー 胡麻 片栗粉	トホリ 人参 さやいんげん 乾燥わかめ なめこ 胡瓜
2	金	鶏挽肉 〆-コ 国産大豆(ゆで) 絹ごし豆腐	米 ジャがいも 三温糖 片栗粉 油 本みりん	人参 ブロッコリー コーン キャベツ 玉葱 バタ 干しひじき りんご
3	土	豚〆ス 沖縄豆腐 かつお節 柿 みそ	米 ジャがいも 本みりん 三温糖 油	玉葱 人参 グリーンピース 刺身草 バタ コ
4	日			
5	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉 胡麻 ごま油	人参 胡瓜 もやし ねぎ コ 長ねぎ オレンジ
6	火	柿 卵 みそ	米 薄力粉 油 オリーブ油	キャベツ コーン 人参 日本南瓜 玉葱 ねぎ 干しひじき
7	水	鶏挽肉 みそ 絹ごし豆腐 〆缶	米 本みりん 胡麻	トマト 大根 乾燥わかめ 胡瓜
8	木	鮭 みそ 卵 かつお節	米 三温糖 オリーブ油 片栗粉	キャベツ 人参 クーピー 刺身草 玉葱
9	金	合挽肉 豚〆 - 〆-コ 粉チキ 絹ごし豆腐 シラ みそ	米 スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 ジャがいも 油	玉葱 人参 トマト バタ なめこ ねぎ
10	土	鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐	米 ジャがいも	ピー 人参 玉葱 刺身 白菜
11	日			
12	月			
13	火	鶏挽肉 絹ごし豆腐	米 ごま油 三温糖	もやし ミトマト 小松菜 乾燥わかめ ねぎ 人参
14	水	柿 卵 みそ	米 本みりん 油	クーピー 刻み昆布 人参 玉葱 コ 白菜 ねぎ 乾燥わかめ
15	木	木綿豆腐 卵 みそ	米 薄力粉 油	乾燥わかめ 人参 玉葱 みかん
16	金	キウ ビザ用チキ 沖縄豆腐 みそ 卵 〆-ム	米 オリーブ油 ジャがいも 片栗粉 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油	玉葱 コ 刺身草 もやし
17	土	豚肩〆ス 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 焼き芋	玉葱 生姜 キャベツ 刺身 干しひじき 人参
18	日			
19	月	アヒルチキ 〆缶 鶏挽肉 みそ	米	トマト キャベツ 人参 玉葱 たんかん 西洋南瓜 コ
20	火	鯖 沖縄豆腐 キウ みそ	米 三温糖 本みりん 片栗粉	生姜 人参 胡瓜 もやし バタ
21	水	鶏挽肉 みそ	米	玉葱 人参 トマト 〆-ル アヒルチキ 西洋南瓜 オレンジ ねぎ
22	木	沖縄豆腐 卵 〆-コ 鱈 鮭	米 片栗粉 油 さつま芋 本みりん	刺身草 白菜 玉葱 人参
23	金	鮭 鶏挽肉 普通牛乳 みそ かつお節	米 片栗粉 ジャがいも	人参 玉葱 バタ 胡瓜 もやし
24	土	豚挽肉 沖縄豆腐 みそ 豚挽肉 絹ごし豆腐	米	干椎茸 トホリ 人参 ねぎ 小松菜 しめじ みつ葉 みかん みつば
25	日			
26	月	挽きわり納豆 豚肩〆ス ｲｸﾄﾞ 味噌 シラ 絹ごし豆腐 かつお節	米 三温糖 本みりん	人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 オレンジ コ
27	火	柿 みそ	米 本みりん 油 ジャがいも	キャベツ 人参 ゆで菊 乾燥わかめ
28	水	鶏挽肉 木綿豆腐 普通牛乳 卵 みそ	米 油 パン粉(乾) 三温糖 白ごま	玉葱 キャベツ 人参 コ 干しひじき むぎ枝豆 干椎茸 しめじ

☆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。