

2018年3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 沖縄豆腐 麩 豚肉 卵 みそ	油 本みりん 三温糖 片栗粉 ジャガイモ 油	玉葱 人参 ビーツ キャベツ オレンジ
2	金	鶏肉 絹ごし豆腐 かつお	三温糖 白ごま ごま油 片栗粉	玉葱 人参 人参 胡瓜 もやし 苺
3	土	鯖 豚肉 卵 ゆし豆腐 みそ 鶏肉	油	人参 玉葱 人参 ねぎ バナナ キャベツ ゆで筍
4	日			
5	月	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	精白米 油 三温糖	もやし 人参 小松菜 オレンジ ミント 乾燥わかめ
6	火	沖縄豆腐 アボカド 豚肉 みそ	ジャガイモ マネー 片栗粉	玉葱 人参 さやいんげん しめじ 胡瓜 りんご ねぎ
7	水	鯖 鶏肉 みそ	ジャガイモ	小松菜 ビーツ 人参 カットわかめ
8	木	合挽肉 豚肉 かつお 絹ごし豆腐	スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 胡麻	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 バナナ
9	金	赤魚 みそ 卵	本みりん 油 さつま芋	グリーンピース 生姜 人参 人参 もやし 胡瓜
10	土	鶏肉	三温糖 焼き芋	もやし ねぎ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ
11	日			
12	月	アボカド 鶏肉 かつお	三温糖	トマト キャベツ 人参 玉葱 もやし 胡瓜 干しひじき
13	火	鯖 みそ かつお節 卵	本みりん	玉葱 人参 ビーツ 乾燥わかめ
14	水	卵 絹ごし豆腐 みそ	上白糖 片栗粉 油	人参 干しひじき 人参 トウモロコシ しめじ えのき りんご
15	木	赤魚 卵	本みりん 油	玉葱 人参 乾燥わかめ オレンジ
16	金	沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト 絹ごし豆腐	沖縄そば 三温糖 片栗粉 すり胡麻	玉葱 ねぎ 胡瓜 人参 人参
17	土	鯖 豚肉 かつお節 豆乳	ごま油 三温糖 ジャガイモ 本みりん 油 胡麻	人参 人参 みつば 生姜 玉葱 グリーンピース 人参
18	日			
19	月	挽きわり納豆 豚肉 みそ 豚肉	ジャガイモ	大根 人参 ねぎ オレンジ 乾燥わかめ
20	火	鯖 卵 絹ごし豆腐	片栗粉	人参 人参 干椎茸 カットわかめ 大根 胡瓜
21	水			
22	木	鶏肉 かつお節 みそ 鯖	さつま芋	アボカド 西洋南瓜 人参 えのき しめじ 人参 玉葱
23	金	鯖 みそ 鯖 凍り豆腐 普通牛乳	薄力粉 有塩バター 油 本みりん オリーブ油	白菜 玉葱 胡瓜 人参
24	土	豚肉 絹ごし豆腐	本みりん 油	玉葱 生姜 キャベツ 干しひじき 人参 バナナ
25	日			
26	月	鶏肉 卵 豚肉	片栗粉 三温糖	冬瓜 人参 ねぎ 大根 胡瓜 乾燥わかめ オレンジ
27	火	鯖 みそ 沖縄豆腐 豚肉 卵	三温糖	生姜 キャベツ 玉葱 人参 もやし
28	水	鶏肉 沖縄豆腐 卵 鯖	油 パン粉(乾) 本みりん すり胡麻	玉葱 アーサ(乾) 人参 えのき キャベツ 胡瓜
29	木	木綿豆腐 豚肉 鯖	三温糖 片栗粉	干椎茸 人参 ビーツ 玉葱 人参 オレンジ
30	金	赤魚 みそ 木綿豆腐	本みりん 油 おつゆ麩 三温糖	乾燥わかめ ねぎ バナナ 人参 玉葱 胡瓜
31	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 豚肉	本みりん	干椎茸 人参 人参 ねぎ みつば オレンジ 小松菜

☆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。