

2018年 4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	日			
2	月	絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉 ジャがいも	トマト キャベツ 玉葱 干しひじき トウモロコシ しめじ オレンジ
3	火	豚ロース 味噌	米 油	キャベツ ゆで筍 人参 小松菜 生姜
4	水	鮭 みそ 卵	米 油	人参 ビーツ 玉葱 しじみ くりご きのこ
5	木	鶏肉 絹ごし豆腐	米 マカロニ さつまいも 三温糖 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱
6	金	合挽肉 豚ハチ 国産大豆(ゆで) ソラ	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 パセリ オレンジ 大根 胡瓜
7	土	鯖 絹ごし豆腐 みそ	米 ごま油 三温糖 すり胡麻 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 木の葉 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ
8	日			
9	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 三温糖 片栗粉 胡麻 ごま油 油 春雨	人参 長ねぎ ほうろく 胡瓜 もやし 乾燥わかめ
10	火	ツナ ビーフステーキ サミ みそ	米 薄力粉 油 マカロニ 本みりん ジャがいも	玉葱 人参 胡瓜
11	水	豚肩ロース 固形ヨーグルト 絹ごし豆腐	米 ジャがいも	玉葱 人参 ブロッコリー 西洋南瓜 りんご
12	木	鮭 沖縄豆腐	米 そうめん(乾) 紅いも	キャベツ 人参 しめじ ねぎ パセリ ほうろく
13	金	鶏肉 保育園ミルク 豚肉	米 本みりん	西洋南瓜 人参 玉葱 干椎茸 じゃがいも ねぎ キャベツ ほうろく
14	土	鮭 ソラ 豚肉 沖縄豆腐	米	ねぎ とろろ昆布 みつば パセリ 人参 キャベツ 乾燥わかめ
15	日			
16	月	豚挽肉 みそ 卵 ツナ	米	ビーツ 人参 生姜 西洋南瓜 オレンジ 玉葱
17	火	鯖 みそ ツナ 卵	米 ごま油	木の葉 人参 えのき 胡瓜
18	水	沖縄豆腐 すり身 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉 油	ほうろく 人参 くりご 干椎茸
19	木	卵 普通牛乳	米 薄力粉 油	人参 ほうろく 乾燥わかめ ねぎ オレンジ
20	金	沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 赤魚	米 沖縄そば 三温糖 本みりん	玉葱 ねぎ 胡瓜 木の葉 人参
21	土	絹ごし豆腐 みそ	米 三温糖 炒り胡麻 ごま油	切り干し大根 人参 ねぎ パセリ 木の葉 もやし
22	日			
23	月	豚ハチ 豚肩ロース みそ 挽きわり納豆 厚揚げ	米 ジャがいも 三温糖 本みりん	人参 玉葱 ねぎ オレンジ 大根
24	火	卵 鶏挽肉 木綿豆腐 みそ	米 片栗粉 油 ジャがいも	しめじ えのき 玉葱 人参 胡瓜
25	水	ツナ みそ 豚肉	米 おつゆ麩 三温糖 ごま油	人参 ねぎ りんご じゃがいも 干椎茸 乾燥わかめ
26	木	豚肩ロース みそ サミ	米 本みりん 片栗粉 三温糖	玉葱 生姜 西洋南瓜 人参 ブロッコリー ほうろく
27	金	ツナ みそ 絹ごし豆腐 ツナ	米 三温糖	生姜 人参 玉葱 みつば ほうろく 胡瓜 トマト
28	土	豚肉 沖縄豆腐 絹ごし豆腐	米	昆布(乾) 人参 アサ(乾) ねぎ ブロッコリー キャベツ パセリ
29	日			
30	月			

☆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。