

2018年 5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	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 三温糖 片栗粉 油	長ねぎ ニラ 人参 生姜 にんにく 胡瓜 もやし ねぎ 乾燥わかめ
2	水	材 大豆水煮 鶏むね肉	米 片栗粉 じゃがいも マカロニ マネー	キャベツ 玉葱 しめじ 人参 胡瓜
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月	鯖 みそ 絹ごし豆腐 かつお	米 ごま油 三温糖 片栗粉	人参 じゃがいも みつば 生姜 冬瓜 小松菜 オレンジ 胡瓜
8	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵	米 片栗粉 油	玉葱 乾燥わかめ えのき 人参 干しひじき
9	水	豚挽肉 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉	人参 ゆで筍 みつば 西洋南瓜 玉葱 バナ
10	木	材 豚むね みそ	米 三温糖 本みりん さつまい	キャベツ 玉葱 ニラ 人参
11	金	合挽肉 豚ひき 鮭 みそ	米 スパゲッティ(乾) バター オリーブ油 片栗粉 薄力粉 油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 西洋南瓜 バナ かり
12	土	材 豚ロース 国産大豆 みそ	米 じゃがいも おつゆ麩 本みりん 片栗粉 三温糖	人参 玉葱 グリーンピース 干しひじき ニラ もやし ねぎ オレンジ
13	日			
14	月	豚挽肉 かつお 絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	干しひじき 人参 大根 胡瓜 パプリカ(赤) バナ
15	火	材 鶏むね肉 みそ	米 じゃがいも	ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ りんご
16	水	絹ごし豆腐 鯖 卵	米 片栗粉 春雨 胡麻 薄力粉 油	西洋南瓜 玉葱 胡瓜 もやし 人参
17	木	卵	米 じゃがいも 片栗粉	干しひじき 人参 玉葱 オレンジ
18	金	サシ 沖縄豆腐 かつお 固形コラーゲン ソース 沖縄豆腐 みそ	米 沖縄そば 三温糖	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 刺身草 人参 玉葱 胡瓜
19	土	豚むね肉 みそ サシ	米 じゃがいも	昆布(乾) 人参 玉葱 みつば パナナ トマト 人参 胡瓜
20	日			
21	月	ブレイクアップ 普通牛乳 材 みそ	米 じゃがいも バター 片栗粉	トマト キャベツ 玉葱 ねぎ
22	火	豚肩ロース 固形コラーゲン 絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉	玉葱 人参 かぼちゃ 乾燥わかめ りんご
23	水	材 みそ 豚むね肉 卵	米 片栗粉	人参 ニラ ナガナガイ えのき オレンジ
24	木	鶏むね肉 みそ 卵 絹ごし豆腐	米 そうめん(乾) さつまい 油	玉葱 人参 しめじ ねぎ ビーマン 乾燥わかめ
25	金	鮭 凍り豆腐 普通牛乳	米 薄力粉 バター	キャベツ 玉葱 切り 人参 オレンジ
26	土	豚むね肉 絹ごし豆腐		ビーマン 玉葱 生椎茸 とろろ昆布 みつ葉 玉葱 人参 キャベツ バナ
27	日			
28	月	挽きわり納豆 豚ひき 豚肩ロース みそ 豚肩ロース	じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 ねぎ オレンジ ニラ ねぎ
29	火	鯖 沖縄豆腐 麩 みそ	油 本みりん 三温糖 片栗粉 胡麻 片栗粉 さつまい	玉葱 人参 ごぼう くり-ムツ コシ バナナ
30	水	鶏むね肉 油揚げ みそ 豚肩ロース	三温糖	トウモロコシ しめじ オレンジ ビーマン 玉葱 人参 しめじ
31	木	絹ごし豆腐 卵 かつお みそ	片栗粉	ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ 干しひじき ブロッコリー 人参

☆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。