

2018年 6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	金	軒 絹ごし豆腐 卵 みそ	米 片栗粉	刈-ム-缶 パセリ 冬瓜 人参 ねぎ 人参 ごぼう 乾燥わかめ パナ
2	土	沖縄豆腐 みそ 鶏肉	米 油 三温糖 焼き芋	人参 キャベツ 小松菜 干しひじき
3	日			
4	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ シュ	米 油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	人参 長ねぎ しめじ ニラ トマト 人参
5	火	赤魚 豚肩ロ-ス みそ		人参 りんご ニラ トウモロコシ しめじ
6	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油	玉葱 人参 西洋南瓜 玉葱 パナナ
7	木	ササミ みそ 軒 木綿豆腐	米 三温糖 本みりん 油 胡麻 じゃがいも すり胡麻	キャベツ 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ
8	金	合挽肉 豚バ- パ-ツ かつお節 絹ごし豆腐 みそ	米 スパゲッティ(乾) バター オリーブ油 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 トマト しめじ オレンジ ブロッコリー 西洋南瓜
9	土	鯖 沖縄豆腐 みそ	米 片栗粉	人参 コホウ みつば ア-サ(乾) ねぎ 胡瓜 キャベツ パナナ
10	日			
11	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵	米 油	干しひじき ビーマン ねぎ 人参 ビ-マ 人参 ブロッコリー
12	火	鶏肉 みそ ｷｯｸ ｸﾞﾗﾝ	米 本みりん 三温糖	西洋南瓜 玉葱 切り干し大根 胡瓜 人参
13	水	鯖 みそ 絹ごし豆腐	米 じゃがいも	ねぎ 乾燥わかめ ねぎ 人参 玉葱
14	木	沖縄豆腐 卵 すり身 軒 みそ	米 片栗粉 薄力粉 油 さつま芋	干しひじき 人参 干椎茸 ニラ 小松菜 ねぎ 玉葱
15	金	絹ごし豆腐 卵 ｸﾞﾗﾝ	米 片栗粉 油 そうめん(乾)	人参 胡瓜 人参 干しひじき パナ
16	土	豚肩ロ-ス シュ 軒 みそ	米 本みりん 片栗粉 三温糖	玉葱 生姜 胡瓜 乾燥わかめ えのき もやし 人参 みず菜 人参 パナ
17	日			
18	月	合挽肉 ア-サ(乾) 絹ごし豆腐 ｸﾞﾗﾝ	米 マカロニ	キャベツ 玉葱 小松菜 人参 オレンジ トマト セロリ 胡瓜
19	火	鮭 卵	米 油 じゃがいも すり胡麻	人参 胡瓜 乾燥わかめ ニラ パナナ
20	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ｸﾞﾗﾝ 絹ごし豆腐	米 油 パン粉(乾) 本みりん	玉葱 えのき しめじ ねぎ 胡瓜 トマト 人参 オレンジ
21	木	軒	米 油	乾燥わかめ 人参 パナ
22	金	鶏肉 絹ごし豆腐 ｸﾞﾗﾝ	米 片栗粉	刈-ム-缶 キャベツ 人参 セロリ キャベツ セロリ
23	土			
24	日			
25	月	豚バ- 豚肩ロ-ス みそ 挽きわり納豆 ｸﾞﾗﾝ かつお節	米 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 オレンジ ビーマン ニラ 人参
26	火	鶏肉 絹ごし豆腐	米 油 じゃがいも	玉葱 人参 ビ-マ キャベツ 人参
27	水	ｷｯｸ みそ ササミ	米 三温糖	トウモロコシ しめじ パナ 胡瓜 もやし 乾燥わかめ
28	木	豚肩ロ-ス 軒 卵	米 三温糖 薄力粉 油	干しひじき 人参 西洋南瓜 キャベツ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 玉葱 フロッコリー スｲ
29	金	絹ごし豆腐 卵 みそ ｸﾞﾗﾝ	米 片栗粉	刈-ム-缶 パセリ 人参 胡瓜 人参 乾燥わかめ 胡瓜
30	土	豚肉 軒 みそ	米 ゆで中華麵 油 おつゆ麩 三温糖	人参 キャベツ 玉葱 ビ-マ 青のり とろろ昆布 みつ葉 りんご 胡瓜 しん汁 パナ

☆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。