

2018年 7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	豚挽肉 ソラ 豚肩肉 みそ きな粉 卵	米 ジャがいも	干しひじき 人参 トマト 胡瓜 ねぎ ビーガン 乾燥わかめ
3	火	豚挽肉 軒 豚肉 国産大豆(ゆで)	米 油 ワンタンの皮	ゴボウ 玉葱 人参 ハナナ 干椎茸 ニラ
4	水	鶏肉 みそ 豚挽肉 絹ごし豆腐	米 片栗粉	玉葱 赤トマト缶 キャベツ 人参 胡瓜 揚げソイ えのき 人参
5	木	鯖 みそ 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト	米 三温糖 本みりん ごま油	生姜 乾燥わかめ 人参 玉葱 じゃー
6	金	合挽肉 卵 プロセスチーズ 星型の麩 鶏肉 みそ	米 油 パン粉(乾) ジャがいも 本みりん 三温糖	玉葱 人参 グリーンピース 角切アロカリ
7	土	豚肩肉 ゆし豆腐 みそ 絹ごし豆腐 軒	米 本みりん 油 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 ねぎ 胡瓜 人参
8	日			
9	月	豚挽肉 キウ みそ	米 油 ごま油 片栗粉	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ ミトマト
10	火	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも	人参 茄子 西洋南瓜 モーウィ キャベツ 玉葱 りんご
11	水	鱈 沖縄豆腐 卵 みそ	米 片栗粉 油 ジャがいも	玉葱 人参 ビーガン 日本南瓜 ねぎ ビーガン 西洋南瓜 ねぎ
12	木	鶏肉 アレーヨーグルト みそ 絹ごし豆腐 卵	米 本みりん ジャがいも マネー	胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ えのき トウモロコシ
13	金	合挽肉 豚肉 卵 軒 ソラ	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 片栗粉 油 三温糖	茄子 玉葱 人参 トマト 干しひじき もやし 胡瓜 ニラ キャベツ オレンジ
14	土	絹ごし豆腐 みそ 絹ごし豆腐		人参 じゃー ビーガン ねぎ パナ えのき ごぼう もずく 胡瓜
15	日			
16	月			
17	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ソラ 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ 人参 ハナナ 揚げ トマト えのき
18	水	キウ みそ 卵	米 薄力粉 油	揚げ 冬瓜 揚げ 西洋南瓜
19	木	卵 普通牛乳 麩	米 薄力粉 サラダ油	西洋南瓜 乾燥わかめ
20	金	卵 沖縄豆腐 軒 固形ヨーグルト	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	玉葱 ねぎ 胡瓜 炒り草 人参 胡瓜
21	土	鮭 ソラ 軒 みそ 沖縄豆腐 かつお節	米 油 本みりん	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 パナ
22	日			
23	月	卵 プロセスチーズ 普通牛乳 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも 有塩バター 片栗粉	トマト パナ 玉葱 キャベツ 乾燥わかめ
24	火	鮭 絹ごし豆腐 牛肩肉	米 片栗粉	玉葱 揚げ 人参 アサ(乾) ねぎ キャベツ 長ねぎ 干椎茸 もやし
25	水	卵 国産大豆(ゆで) 絹ごし豆腐 みそ	米 油 片栗粉	じゃー 玉葱 人参 もやし パナ パナ
26	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 ごま油 三温糖 油	人参 じゃー みつば 生姜 アサ ねぎ 干椎茸 玉葱 揚げ
27	金	鮭 普通牛乳 軒	米 本みりん 三温糖 有塩バター ジャがいも	西洋南瓜 玉葱 胡瓜 キャベツ アロカリ
28	土	国産大豆(ゆで) 絹ごし豆腐 鶏肉		干しひじき 人参 揚げ ミトマト 胡瓜 冬瓜 ねぎ パナ
29	日			
30	月	豚肉 豚肩肉 みそ 軒 挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米 ジャがいも 片栗粉 春雨 三温糖 白ごま 胚芽米 もちぎび 米粒麦	人参 玉葱 もやし 胡瓜 オレンジ ねぎ
31	火	キウ 卵 みそ 卵 国産大豆(ゆで)	米 薄力粉 油 片栗粉	玉葱 人参 胡瓜

☆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。