

2018年8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	水	ササミ 卵 鶏挽肉	米 さつまいも	小松菜 冬瓜 胡瓜 ヲシロイ
2	木	豚肩ロース 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 本みりん 三温糖 油 片栗粉	生姜 人参 ビーツ パパ 玉葱
3	金	ササミ ビーフ用チーズ かつお節 みそ 豚肩ロース	米	人参 えのき 切り干し大根 人参 干椎茸 ニラ 玉葱 ニラ
4	土	豚挽肉 絹ごし豆腐 豚挽肉	米 本みりん 三温糖 やきいも	干椎茸 干しひじき 人参 ねぎ アサ(乾) 胡瓜 キャベツ
5	日			
6	月	鶏挽肉 絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ	米	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ ミトマト
7	火	鮭 みそ ソラ 鶏挽肉	米 三温糖 本みりん	生姜 トウモロコシ しめじ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ りんご
8	水	豚挽肉 絹ごし豆腐 かつお 味噌	米 本みりん ジャがいも	茄子 玉葱 西洋南瓜 人参 アサ 胡瓜
9	木	ササミ 豚挽肉 みそ	米 本みりん 三温糖 片栗粉 ジャがいも	茄子 人参 干椎茸 生姜 乾燥わかめ
10	金	合挽肉 豚ハチマシ かつお節 鮭 固形ヨーグルト	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 マネー ジャがいも	玉葱 人参 トマト(生) キャベツ キヤベツ
11	土			
12	日			
13	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 沖縄豆腐 みそ ソラ	米 油 三温糖 片栗粉	ササミ 長ねぎ ニラ 人参 えのき もやし トマト
14	火	鮭 味噌 ササミ	米 本みりん サラダ油 片栗粉	干しひじき キャベツ 人参 干椎茸 ニラ トウモロコシ しめじ パパ
15	水	鶏挽肉 絹ごし豆腐 卵 かつお節	米 片栗粉 油	玉葱 クレハシ 人参
16	木	鮭 豆乳	米 本みりん	西洋南瓜 玉葱 人参
17	金	鮭 卵 絹ごし豆腐	米 薄力粉 サラダ油	ブロッコリー キャベツ パパ 玉葱 トマト 胡瓜
18	土	鶏挽肉 みそ ササミ	米 本みりん 三温糖	キャベツ 人参 胡瓜 キヤベツ パパ
19	日			
20	月	ササミ フォルマージュ 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ	米 ジャがいも 有塩バター 本みりん	トマト パパ キャベツ 玉葱 アサ スイカ
21	火	赤魚 卵 みそ	米 片栗粉 油 さつまいも	人参 玉葱 もずく ねぎ トマト
22	水	鶏挽肉 かつお 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	人参 干しひじき もやし 胡瓜 パパ 胡瓜 えのき しめじ ねぎ
23	木	ササミ みそ 沖縄豆腐 卵	米 片栗粉 油	人参 玉葱 アサ ねぎ アサ(乾)
24	金	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 油 パン粉(乾) 三温糖 白ごま	玉葱 ササミ 人参 ニラ パパ
25	土	ソラ 鮭 豚肩ロース 凍り豆腐 鮭 保育園ミルク	米 油 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱 えのき ねぎ
26	日			
27	月	挽きわり納豆 豚肩ロース 付ダマ味噌 絹ごし豆腐 かつお	米	人参 干椎茸 ねぎ オレンジ ミトマト 胡瓜
28	火	ササミ かつお 卵 アサ	米 ジャがいも	玉葱 人参 スイカ
29	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ササミ	米	生姜 ササミ えのき 玉葱 胡瓜 人参 ホルトマト
30	木	ササミ 豚挽肉	米 ジャがいも	人参 ビーツ もやし 小松菜
31	金	鶏挽肉 絹ごし豆腐 国産大豆 ソラ	米 マカロニ マネー 三温糖	トマト 胡瓜 人参 乾燥わかめ

☆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。