

2020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	水	ササミ 赤魚	米 ジャガイモ	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱
2	木	鮭 みそ 豚肩ロース 卵	米 片栗粉	冬瓜 人参 人参 玉葱
3	金	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 油 パン粉(乾) 三温糖	玉葱 日本南瓜 ねぎ パナナ ビーツ 人参
4	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 ササミ	米 本みりん 油 さつまいも	玉葱 生姜 とろろ昆布 みつ葉 人参 玉葱
5	日			
6	月	鶏挽肉 赤魚	米 ごま油	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ トマト 人参
7	火	合挽肉 卵 普通牛乳 量型の麺 みそ	米 油 そうめん(乾)	玉葱 人参 りんご 小松菜 人参 乾燥わかめ
8	水	ササミ みそ ササミ	米	玉葱 人参 西洋南瓜 パパイヤ 胡瓜
9	木	鶏挽肉 牛肩肉 みそ	米 さつまいも	レモン キャベツ 人参 キャベツ 長ねぎ 干椎茸
10	金	合挽肉 豚ひき肉 卵 みそ	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 片栗粉 油	茄子 玉葱 人参 トマト オレンジ 干しひじき 人参 もやし
11	土	鯖 豚肩ロース 絹ごし豆腐 みそ	米 ごま油 三温糖 油	人参 じゃがいも みつば 生姜 人参(乾) パパイヤ キャベツ 玉葱 ほうれん草
12	日			
13	月	鶏挽肉 絹ごし豆腐 ササミ	米 片栗粉	人参 胡瓜 ビーツ オレンジ
14	火	赤魚 鶏挽肉	米 本みりん 三温糖 ごま油 そうめん(乾)	生姜 人参 りんご じゃがいも 人参 干椎茸 みつ葉
15	水	鶏挽肉 みそ 絹ごし豆腐	米 本みりん	トウモロコシ しめじ えのき 玉葱 人参 玉葱
16	木	ササミ みそ	米 ジャガイモ	人参
17	金	沖縄豆腐 ササミ 圆形グルト みそ	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 小松菜
18	土	絹ごし豆腐 鶏挽肉 調整豆乳	米 ジャガイモ	人参 じゃがいも ビーツ パパイヤ 人参 玉葱 胡瓜
19	日			
20	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース みそ 豚肩ロース 絹ごし豆腐 麦味噌	米 ジャガイモ 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 人参 玉葱 ニラ
21	火	鯖 大豆(ゆで) 絹ごし豆腐 麺 みそ	米 本みりん サラダ油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 もやし 玉葱 オレンジ パパイヤ干切り
22	水	アボカド 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉	トマト 玉葱 西洋南瓜 パパイヤ キャベツ 茄子
23	木			
24	金			
25	土	鮭 ササミ みそ 豚ロース かつお節 みそ	米 本みりん ジャガイモ	ねぎ 玉葱 小松菜 パパイヤ 人参
26	日			
27	月	アボカド 普通牛乳 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャガイモ 有塩バター 片栗粉	トマト パパイヤ 玉葱 キャベツ 乾燥わかめ
28	火	鯖 みそ 凍り豆腐 卵 ササミ	米 三温糖	えのき しめじ ねぎ 人参 トマト モーウィ 乾燥わかめ
29	水	ササミ 沖縄豆腐 みそ 赤魚 みそ	米 三温糖	人参 人参 人参 玉葱
30	木	鯖 卵 大豆(ゆで) 鯖 みそ	米 薄力粉 油 片栗粉 さつまいも	玉葱 人参 胡瓜 人参 オレンジ
31	金	ササミ 豚肩ロース		人参 人参 人参 フロッコリー トマト 人参 干椎茸 玉葱

☆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。