

2020年 9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	軒 味噌 鯖 大豆水煮	米 三温糖 本みりん すり胡麻	しめじ えのき ねぎ キャベツ ニラ 人参
2	水	絹ごし豆腐 味噌 鯖 片栗粉	米 本みりん 片栗粉	人参 キャベツ ｸﾘｰﾑｰﾝ 玉葱
3	木	ｷｯｸ 絹ごし豆腐 味噌	米 片栗粉 油 さつまい	小松菜 ｷｯｸ 玉葱 人参
4	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ 豚ｷﾝ肉 ｷｯｸ	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 片栗粉 本みりん 三温糖 ごま油	茄子 玉葱 トﾙﾋﾞｭｰﾙ ｸﾞﾗ ｵﾚﾝｼﾞ ごぼう 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜
5	土	赤魚 凍り豆腐 鶏ｷﾝ肉 味噌	米 三温糖	玉葱 人参 えのき ねぎ
6	日			
7	月	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ﾵ	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ｷﾞﾝﾅ ｸﾞﾗ 切り干し大根 人参
8	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 味噌	米 油 さつまい	玉葱 トウモロコシ しめじ 人参
9	水	鯖 絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 ｷｯｸ ｸﾞﾗ 胡瓜 えのき ｵﾚﾝｼﾞ
10	木	豚肩ﾵ 味噌 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 冬瓜 ｸﾞﾗ
11	金	鮭 普通牛乳 ｷｯｸ 絹ごし豆腐 味噌	米 有塩バター 油 片栗粉	玉葱 しめじ ｷﾞﾝﾅ トマト 大根 胡瓜
12	土	絹ごし豆腐 鶏ｷﾝ肉	米	人参 キャベツ とろろ昆布 ねぎ ｷﾞﾝﾅ ｷﾞﾝﾅ
13	日			
14	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 味噌 ｷｯｸ ｷｯｸ	米 本みりん 油 ごま油	小松菜 ねぎ ｷﾞﾝﾅ 小松菜 人参 セロリ
15	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 鶏ｷﾝ肉	米 片栗粉	玉葱 ｷﾞﾝﾅ 人参 ｶﾌﾞﾅ ｻﾗﾀﾞ
16	水	鮭 卵	米 油	玉葱 ｷﾞﾝﾅ えのき もやし 人参 乾燥わかめ
17	木	絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	乾燥わかめ 人参 ｻﾗﾀﾞ
18	金	沖縄豆腐 ｷｯｸ 赤魚	米 沖縄そば 三温糖 油 本みりん	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜
19	土	国産大豆(ゆで) 鶏ｷﾝ肉 味噌 豚ﾊﾞｰ 絹ごし豆腐	米 おつゆ麩 じゃがいも 本みりん 三温糖	干しひじき 人参 ねぎ 玉葱 ｸﾞﾗ
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	絹ごし豆腐 合挽肉 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油	人参 乾燥わかめ えのき ねぎ ｵﾚﾝｼﾞ トﾙ 玉葱 ｷﾞﾝﾅ
24	木	鯖 ｷｯｸ 卵 普通牛乳 味噌	米 そうめん(乾) 薄力粉 油	人参 しめじ みつ葉 ｸﾞﾗ キャベツ 玉葱
25	金	鶏ｷﾝ肉 味噌 卵 絹ごし豆腐	米 本みりん 三温糖 片栗粉	人参 みつ葉 ぶどう ごぼう みつば
26	土	鮭 味噌 ｸﾞﾗ 鶏ｷﾝ肉	米 じゃがいも 本みりん	ねぎ ｷﾞﾝﾅ 玉葱 人参 しめじ
27	日			
28	月	鶏挽肉 国産大豆(ゆで) かつお節 絹ごし豆腐 豚挽肉	米	もやし 人参 小松菜 トマト ｷﾞﾝﾅ ｷﾞﾝﾅ ｷﾞﾝﾅ(赤) ｷﾞﾝﾅ
29	火	赤魚 味噌 鶏ｷﾝ肉	米	大根 乾燥わかめ ねぎ 玉葱 人参 ｷﾞﾝﾅ ｷﾞﾝﾅ
30	水	絹ごし豆腐 鶏ｷﾝ肉	米 片栗粉 油	乾燥わかめ ねぎ 胡瓜 人参 もやし 梨

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。