

2019年 1月

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			
2	水			
3	木			
4	金	豚肉 豚肩ロース 付いた味噌 粒	米 本みりん 薄力粉 油 胡麻	干椎茸 しょうり 人参 ねぎ 大根 みかん 胡瓜 玉葱 ねぎ
5	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつ	米 すり胡麻	いり もやし 人参 玉葱 じゃがいも ほう
6	日			
7	月	絹ごし豆腐 鶏挽肉 卵	米 片栗粉	しょうり 胡瓜 小松菜 乾燥わかめ ねぎ
8	火	鮭 沖縄豆腐 麩	米 本みりん しょうり 油 そうめん	干しひじき じゃがいも 人参 干椎茸 しょうり しめじ みつ葉 人参 玉葱 みかん
9	水	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	米	玉葱 人参 トマト ぶどう 西洋南瓜 乾燥わかめ ねぎ
10	木	鶏肉 みそ 卵	米 本みりん 三温糖 片栗粉 片栗粉	冬瓜 人参 ねぎ パナップ 刺し草 白菜 しょうり
11	金	鮭 普通牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 しめじ 白菜 しょうり かつ 島にんじん 人参
12	土	鶏肉 ゆし豆腐 甘みそ 絹ごし豆腐	米 さつま芋	人参 しめじ ねぎ オレンジ 玉葱 人参 じゃがいも
13	日			
14	月			
15	火	鯖 赤味噌 はんぺん 粒	米 三温糖 本みりん 白ごま	生姜 しめじ まいたけ みつ葉 人参 玉葱 もやし 胡瓜 乾燥わかめ
16	水	粒 絹ごし豆腐 卵 煮干 みそ	米 片栗粉 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 油	人参 しょうり しょうり 玉葱 ねぎ
17	木	卵 みそ		人参 西洋南瓜 乾燥わかめ
18	金	木綿豆腐 固形3-グルト 豚肩ロース	米 沖縄そば 油 なたね油	人参 玉葱 ねぎ ホウレン草 人参 胡瓜
19	土	鶏肉 凍り豆腐	米 炒り胡麻 三温糖	人参 ねぎ 小松菜 ほう 人参 ねぎ
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 麩 卵 絹ごし豆腐	米 油 三温糖 片栗粉 オリーブ油	長ねぎ しょうり キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ えのき 人参
22	火	赤魚 みそ 豚肉	米 本みりん しょうり 油 上白糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉	生姜 パプリカ 乾燥わかめ ねぎ りんご
23	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 かつ みそ 鶏肉	米 片栗粉 白ごま 上白糖 ごま油	玉葱 ほう菜 じゃがいも もやし 人参 トウモロコシ しめじ えのき しょうり もやし ほう
24	木	鮭 沖縄豆腐 卵 みそ	米 油 片栗粉 サラダ油 すり胡麻	玉葱 人参 人参 しょうり 大根 長ねぎ 乾燥わかめ 胡瓜
25	金	合挽肉 豚肉 パン粉 かつお節 鮭 みそ	米 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも サラダ油 片栗粉	玉葱 人参 トマト ほう ほう ほう
26	土	鯖 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 じゃがいも すり胡麻	人参 しょうり 玉葱 ほう 小松菜 玉葱 乾燥わかめ
27	日			
28	月	ほう 合挽肉	米 ごま油 緑豆春雨 三温糖 上白糖	ほう 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 みかん キャベツ 人参 じゃがいも 玉葱
29	火	粒 みそ 卵 鶏肉	米 本みりん ごま油 三温糖	根みつば 大根 人参 むき枝豆 玉葱 人参
30	水	粒 卵 ちくわ 絹ごし豆腐	米 薄力粉 なたね油 サラダ油 お豆腐	人参 ほう 玉葱 ねぎ ほう
31	木	豚肩ロース 味噌 卵 甘みそ	米 本みりん 油 片栗粉	玉葱 生姜 人参 しょうり ホウレン草 乾燥わかめ 人参

☆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。



