

2018年 11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	木	豚挽肉 卵 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ かつお 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 紅いも 片栗粉 揚げ油	もずく ビーツ 人参 生姜 大根 トマト ねぎ トマト かつお バナナ
2	金	合挽肉 豚ひき かに風味かまぼこ 大豆 豚肩ロース	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 胡瓜 じゃがいも 人参 オレンジ かつお バナナ 干椎茸
3	土			
4	日			
5	月	保育園ミルク	シフォンケーキ	梨
6	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 白ごま 本みりん 炒り胡麻 そうめん さつまいもポーク	玉葱 島にんじん 人参 トマト かつお しめじ みつ葉 かつお もずく とうもろこし
7	水	豚肩ロース 鮭 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 プリン 卵 ヲシロイ	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グレープ ねぎ えのき キャベツ トマト かつお
8	木	鯖 赤味噌 かつお	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ オレンジ りんご
9	金	鶏挽肉 ブレーヴグリュワール かつお 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 マネー 薄力粉 なたね油 さつまいもポーク	にんにく かつお プロッコリー 西洋南瓜 冬瓜 人参 玉葱 かつお もずく とうもろこし
10	土	鯖 鮭 かつお みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 じゃがいも さつま芋	人参 トマト 根みつば 生姜 かつお キャベツ もやし とうもろこし オレンジ
11	日			
12	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつお 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 薄力粉 油	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 根みつば ブルックリー
13	火	鯖 みそ 沖縄豆腐 おから きな粉 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 白玉粉	大根 胡瓜 じゃがいも 汁 なめこ ねぎ
14	水	豚ロース 油揚げ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 有塩バター 白ごま 三温糖 おこし 鉄ゼリー	生姜 キャベツ 人参 もやし 刺身草
15	木	かつお 大豆 ビーフ用チーズ 鯖 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん じゃがいも 人参ロールパン	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト ねぎ 柿
16	金	豚肩ロース かつお 油揚げ みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 白玉 上白糖	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 西洋南瓜 ねぎ バナナ じゃがいも 人参 黄桃 缶
17	土	鶏挽肉 ゆい豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 紫手チップ	しめじ 干椎茸 まいだけ 人参 根みつば・葉生 ねぎ もずく 胡瓜 バナナ ブルックリー
18	日			
19	月	合挽肉 マネー 普通牛乳 大豆 かつお節 きな粉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター マネー 三温糖	玉葱 キャベツ トマト 人参 みかん
20	火	挽きわり納豆 豚ひき 豚肩ロース みそ 鶏挽肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも かつお油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん キャベツ トマト 青切しお
21	水	鯖 卵 豚挽肉(赤肉) かまぼこ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 本みりん 炒め油 シスコーン	青のり 刻み昆布 干椎茸 人参 こんにゃく とうもろこし 刺身草 バナナ
22	木	沖縄豆腐 卵 鶏挽肉 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉 かつお油	玉葱 むき枝豆 トマト 人参 しらたき とうもろこし えのき しめじ ねぎ
23	金			
24	土	鶏挽肉(皮無) 削り節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 五穀かりんとう	じゃがいも 人参 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ
25	日			
26	月	豚挽肉 鶏挽肉 かつお卵 ちりめん ビーフ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 マネー マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
27	火	鯖 卵 油揚げ チキアギ 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 本みりん かつお油 かつお粉	干しひじき むき枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし なめこ ねぎ
28	水	鶏挽肉(皮無) ロースト はんぺん 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ マネー ヲシロイ	西洋南瓜 胡瓜 かつお
29	木	鯖 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 ごま油 ひじきスティック	生姜 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ バナナ
30	金	鯖 卵 ビーフ用チーズ 鶏挽肉 大豆 調製豆乳 かつお	胚芽ロール 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米 むき胡麻 ごま油	かつお トマト 人参 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 しめじ べつたら漬 大葉 焼きのり

☆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。