

2018年 11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	木	ソラ 豚肩肉 みそ 豚挽肉 木綿豆腐	米 三温糖 片栗粉	トト 人参 大根 ねぎ ビーマン 玉葱 人参 ハハ
2	金	合挽肉 豚ハ - ハ - コソ 大豆 豚肩肉	米 スパゲッティ オリーブ油 片栗粉	玉葱 人参 トマト ユーレ ハハ オレンジ カボチャ 干椎茸 胡瓜 キャベツ
3	土			
4	日			
5	月	絹ごし豆腐 卵 みそ	米 片栗粉 油	乾燥わかめ 人参 梨
6	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐 ソラ	米 油 パン粉 三温糖 白ごま そうめん おつゆ麩	玉葱 しめじ ねぎ トマト 島にんじん カブ菜
7	水	豚肩肉 麩 絹ごし豆腐	米 じゃがいも	玉葱 人参 ねぎ えのき キャベツ 玉葱 かぼちゃ
8	木	鯖 ソラ 軒 みそ	米 三温糖 本みりん 白ごま	生姜 切り干し大根 胡瓜 トウモロコシ しめじ 人参 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 りんご
9	金	鶏挽肉 ブレソグルト 軒 ハ - コソ	米 マネー	カリ 玉葱 カブチー ブロッコリー 西洋南瓜 冬瓜 人参
10	土	鯖 みそ 麩 ソラ 軒	米 じゃがいも 油 焼き芋	人参 トマト 根みつば 生姜 こう カブ菜 キャベツ 玉葱
11	日			
12	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ 胡瓜 大根 人参 根みつば こう
13	火	軒 みそ ソラ 沖縄豆腐 絹ごし豆腐 卵	米 本みりん 片栗粉 油	大根 胡瓜 なめこ ねぎ
14	水	豚肩肉 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 サラダ油 有塩バター	生姜 キャベツ 玉葱 人参 初刈草
15	木	ソラ ビサ用チズ ソラ 軒 卵 みそ	米 薄力粉 油 三温糖 ごま油	干しひじき もやし キャベツ 人参
16	金	ソラ 豚肩肉 みそ 絹ごし豆腐	米 胡麻 サラダ油 三温糖 本みりん	キャベツ 人参 キャベツ 人参 西洋南瓜 ねぎ 玉葱
17	土	鶏挽肉 ゆし豆腐 みそ 絹ごし豆腐 合挽肉	米 三温糖	人参 しめじ ねぎ ハハ 玉葱 胡瓜
18	日			
19	月	アロチズ 普通牛乳 かつお節 卵	米 じゃがいも 有塩バター	トマト ハハ 玉葱 人参 キャベツ
20	火	挽きわり納豆 豚ハ - 軒 みそ	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 人参 玉葱 生姜 キャベツ
21	水	軒 麦味噌 豚挽肉 卵	米 片栗粉	人参 こう 初刈草 フグソイ
22	木	沖縄豆腐 卵 鶏挽肉 みそ みそ	米 マネー なたね油 じゃがいも 片栗粉	玉葱 えのき しめじ ねぎ 乾燥わかめ
23	金			
24	土	鶏挽肉 普通牛乳	米 マカロニ じゃがいも 有塩バター	人参 キャベツ ハハ 玉葱
25	日			
26	月	鶏挽肉 みそ ソラ	米 すり胡麻 片栗粉	もやし 人参 小松菜 胡瓜 乾燥わかめ オレンジ ミント
27	火	鯖 絹ごし豆腐 みそ 卵	米 オリーブ油 片栗粉 油	トマト ハハ なめこ ねぎ 人参 こう
28	水	鶏挽肉 みそ 軒 ハ - コソ	米 三温糖 油 マカロニ	フグソイ 西洋南瓜 胡瓜 玉葱
29	木	鯖 みそ 軒	米 三温糖	生姜 トウモロコシ しめじ ハハ 胡瓜 もやし 乾燥わかめ
30	金	軒 鶏挽肉 普通牛乳	米 すり胡麻 三温糖 じゃがいも	胡瓜 乾燥わかめ 人参 コーン 玉葱 キャベツ

☆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。

