

2018年 12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	土	豚ロース 絹ごし豆腐	サラダ油 ごま油 片栗粉 油	生姜 しめじ えのき 長ねぎ ホウレン草 人参 胡瓜
2	日			
3	月	絹ごし豆腐 竹小町 卵 豚挽肉 みそ	片栗粉	人参 小松菜 乾燥わかめ ねぎ 人参 ビーツ もやし
4	火	鮭 沖縄豆腐 絹ごし豆腐	片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	コウ 人参
5	水	鶏挽肉 絹ごし豆腐 卵 ビーツ	片栗粉 油 サラダ油	玉葱 しめじ パセリ 白菜 ミカド
6	木	杉 みそ 絹ごし豆腐 ビーツ	さつまいも	大根 乾燥わかめ ねぎ ブロッコリー 白菜 玉葱 コーン缶
7	金	合挽肉 豚ハシ かつお節 ソラ	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 じゃがいも	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 西洋南瓜
8	土	ゆし豆腐 豚挽肉 みそ 麩 豚たん	焼き芋	アサ 乾燥わかめ ビーツ 人参
9	日			
10	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 片栗粉	長ねぎ コウ 小松菜 人参 みつ葉 人参 胡瓜
11	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 普通牛乳	三温糖 おつゆ麩 片栗粉 さつまいも	ほうれんそう 白菜 人参 もやし ねぎ 大根 ホウレン草
12	水	かつお みそ 鶏たん	本みりん	キャベツ 人参 冬瓜 しめじ ねぎ ブルネ
13	木	絹ごし豆腐 鶏挽肉 鶏たん みそ	サラダ油 三温糖 本みりん 片栗粉	人参 玉葱 胡瓜 乾燥わかめ みかん トマト 玉葱
14	金	鮭 鶏たん 普通牛乳 みそ かつお節	片栗粉 じゃがいも	人参 玉葱 パセリ キャベツ セロリ もやし
15	土			
16	日			
17	月	ササミ ブレッド crumbs 絹ごし豆腐 保育園ミルク	全かゆ ごま油 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 オレンジ キャベツ 玉葱
18	火	沖縄豆腐 卵 すり身 沖縄豆腐 ビツ用チーズ	油 片栗粉	人参 コウ かつお節 パセリ トマト 島にんじん
19	水	赤魚 みそ 鶏たん	片栗粉 本みりん	人参 キャベツ かつお節 玉葱 えのき ねぎ 白菜 干椎茸
20	木	卵 みそ		人参 西洋南瓜 乾燥わかめ パセリ
21	金	鶏たん 絹ごし豆腐 かつお	油 片栗粉 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	グリーンピース コーン缶 玉葱 パセリ 苺 人参
22	土	豚たん 麩 杉 みそ	ゆで中華麺 油	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ねぎ えのき パセリ
23	日			
24	月			
25	火	かつお みそ ソラ 卵 かつお	三温糖 ごま油	トウモロコシ しめじ 人参 干しひじき もやし キャベツ
26	水	豚肩ロース 鶏挽肉 絹ごし豆腐	本みりん 油 片栗粉 三温糖 片栗粉	玉葱 生姜 西洋南瓜 人参 コーン缶 りんご
27	木	挽きわり納豆 豚ハシ みそ 豚肩ロース	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 玉葱 コウ 切り干し大根 パセリ
28	金	鶏たん 豚ロース 凍り豆腐 保育園ミルク	じゃがいも 本みりん 三温糖 無塩バター	人参 しめじ 玉葱 グリーンピース えのき ねぎ オレンジ 人参 玉葱 乾燥わかめ
29	土			
30	日			
31	月			

☆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。