

2018年 12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	土	豚肩ロース 木綿豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 サラダ油 有塩バター 三温糖 すり胡麻 ごま油 片栗粉 甘辛せんべい 鉄ゼリー	生姜 木の草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 しめじ えのき 長ねぎ
2	日			
3	月	豚挽肉 卵 ロースチム ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 マネズ 炒り胡麻 フライパン 有塩バター	もずく ビーツ 人参 生姜 小松菜 もやし 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ
4	火	鮭 ブレックラット ブレックラット 沖縄豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 じゃがいも マネズ 片栗粉 薄力粉 有塩バター 三温糖 白ごま	にんにく 胡瓜 人参 コウモリ
5	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 バック 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん オリーブ油 サラダ油 片栗粉 プリン リップアップ	玉葱 白菜 胡瓜 人参 シソ しいたけ バック
6	木	柿 卵 バック みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 サラダ油 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ブロッコリー コウモリ 白菜 玉葱 大根 乾燥わかめ ねぎ
7	金	合挽肉 豚ハチ 卵 バック かつお節 ソース	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネズ 精白米	玉葱 人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ 糸きりわかめ
8	土	ゆし豆腐 豚挽肉 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 片栗粉 緑豆春雨 なたね油 三温糖 焼き芋	アサ生姜 ビーツ 人参 玉葱
9	日			
10	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 片栗粉 さつまいもポーチ	長ねぎ コウモリ 人参 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし みつ葉
11	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 胡麻 おつゆ麩 さつまいも 無塩バター 生クリーム	ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 梅干 もやし ねぎ
12	水	カツ ビックラット 鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉 サラダ油 シスコーン	さやいんげん キャベツ 人参 コウモリ 冬瓜 しめじ ねぎ ブルック
13	木	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ちくわ 麦味噌 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉 サラダ油	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 乾燥わかめ トマト 人参 もずく ねぎ 果物
14	金	鮭 鶏肉 普通牛乳 豚肉	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 本みりん	キャベツ コウモリ 人参 人参 玉葱 バック 干椎茸 トマト ねぎ
15	土			
16	日			
17	月	合挽肉 ブレックラット 保育園ミルク	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆春雨 三温糖 タマゴ	玉葱 キャベツ トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 果物 人参
18	火	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ クリーム 普通牛乳 ビックラット	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 炒り胡麻 グラニュー糖 薄力粉	人参 コウモリ 島にんじん トマト ほうれんそう えのき 果物 小松菜
19	水	赤魚 鶏肉 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 油 人参ロールパン	生姜 白菜 キャベツ ほうれんそう 人参 干椎茸 玉葱 えのき ねぎ
20	木	保育園ミルク		果物
21	金	カツ みそ 鶏肉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉 油 じゃがいも マカロニ マネズ 片栗粉 クリーム	焼きのり 人参 胡瓜 クリーム 人参 玉葱 バック 果物
22	土	豚肉 麩 ロースチム 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油 おこし	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ねぎ えのき ホウレン草 もやし 果物
23	日			
24	月			
25	火	カツ みそ 人参 ちりめん ビックラット 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 フライパン マネズ	生姜 干しひじき もやし キャベツ 人参 トウモロコシ しめじ
26	水	豚肩ロース 鶏挽肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 片栗粉 たらやき	玉葱 生姜 西洋南瓜 コウモリ みつ葉 果物
27	木	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩ロース みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 油	にんにく 島にんじん 玉葱 ねぎ 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく コウモリ 果物 ブルック
28	金	鶏肉 豚ロース 凍り豆腐 卵 普通牛乳 豆乳	精白米 本みりん じゃがいも 三温糖 油 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	しいたけ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば 玉葱 グレープ しらたき えのき ねぎ 果物
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。