

2018年 10月～後期～

日付	曜	材料と体内での主なほたらき		
		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	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 片栗粉	人参 ビーマン 小松菜 もやし オレンジ
2	火	鱈 卵 沖縄豆腐 みそ	米 油 おつゆ麩	人参 ビーマン 玉葱 えのき ねぎ 梨
3	水	絹ごし豆腐 かつお みそ 鶏肉	米 片栗粉 三温糖	人参 もやし トウモロコシ しめじ 乾燥わかめ 胡瓜
4	木	鯖 みそ 豚肩ロース かつお	米 本みりん	生姜 西洋南瓜 ねぎ ビーマン 玉葱 ハチマキ切り 人参
5	金	豚ヒ肉 絹ごし豆腐 卵	米 じゃがいも 薄力粉 油	人参 ねぎ しめじ ぶどう アボカド
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉 本みりん 薄力粉	長ねぎ ほうろく トマト 生姜 人参 キャベツ 胡瓜
10	水	鯖 卵	米 片栗粉 春雨 ごま油 三温糖	アボカド 胡瓜 もやし 人参 青切シイタケ 小松菜 乾燥わかめ
11	木	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 普通牛乳	米 三温糖 片栗粉 さつま芋	ほうれんそう 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 大根
12	金	合挽肉 豚ヒ肉 絹ごし豆腐 かつお みそ	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 片栗粉	茄子 玉葱 人参 トマト ほうろく キャベツ 切りアボカド(乾) ねぎ
13	土	鯖 かつお みそ 絹ごし豆腐	米 焼き芋	ねぎ 人参 えのき オレンジ 胡瓜 切干し大根 乾燥わかめ
14	日			
15	月	鶏挽肉 鯖	米 ごま油	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 ミント ビーマン
16	火	赤魚 みそ かつお 絹ごし豆腐 かつお	米 本みりん 油 紅いも	生姜 大根 ぶどう トマト 大根 トウモロコシ
17	水	絹ごし豆腐 鶏肉 みそ	米 片栗粉	トマト 人参 キャベツ えのき もやし 干しひじき ほうろく
18	木	卵 みそ		人参 西洋南瓜 乾燥わかめ
19	金	沖縄豆腐 圆形3-グルト 鯖 かつお	米 沖縄そば 油 本みりん 三温糖 胡麻	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 人参 乾燥わかめ 胡瓜
20	土	豚肩ロース みそ 豚肉 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 片栗粉	玉葱 生姜 キャベツ 干しひじき 人参
21	日			
22	月	挽きわり納豆 豚ヒ肉 みそ 豚肩ロース	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 玉葱 ニラ 切り干し大根 オレンジ
23	火	鯖 みそ きな粉 豚肩ロース 麩	米 じゃがいも	玉葱 和の草 人参 ほうろく 乾燥わかめ 梨
24	水	沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 かつお	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	玉葱 人参 トマト ハチマキ キャベツ 切りアボカド
25	木	鯖 絹ごし豆腐 みそ 卵	米 オリーブ油 片栗粉 油 さつま芋	トマト ハチマキ なめこ ねぎ 人参 ほうろく
26	金	鯖 鶏肉 普通牛乳	米 じゃがいも すり胡麻 三温糖	人参 もやし 玉葱 胡瓜 乾燥わかめ
27	土	鶏肉 絹ごし豆腐	米 油 三温糖 本みりん	人参 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ 西洋南瓜 しめじ maidake
28	日			
29	月	アボカド 普通牛乳 かつお節 赤魚	米 じゃがいも	トマト ハチマキ 玉葱 人参 キャベツ
30	火	鯖 みそ かつお節 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生姜 えのき アボカド 人参 ハチマキ
31	水	絹ごし豆腐 鶏挽肉 麩 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 油 三温糖 本みりん 片栗粉 すり胡麻	人参 玉葱 胡瓜 冬瓜 しめじ ねぎ

☆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。