

2019年 1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	火			
2	水			
3	木			
4	金	豚肩ロース かまぼこ ｲﾝﾄﾞ ﾏﾞ味噌 味付けｲｰｲｺ 保育園ﾐﾙｸ	精白米 本みりん 胡麻 三温糖 ﾀﾞﾝ-ﾌﾞﾙｰ	干椎茸 ｼﾞﾓﾘ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干 こんにゃく みかん
5	土	鶏ﾐﾝ肉 沖縄豆腐 ｷﾞ缶 みそ 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 Nアンパンマンのソフトせんべい	ﾄﾞﾝ もやし 人参 玉葱 ｷﾞﾊﾞｯ しめじ えのき 乾燥わかめ 果物
6	日			
7	月	鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ﾐﾙｸ	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 有塩バター	生姜 小松菜 もずく 胡瓜 ﾄﾞﾝｼﾞ ｺﾞｰﾝ 乾燥わかめ
8	火	鱈 沖縄豆腐 麩 油揚げ 大豆水煮 卵 普通牛乳 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ｷﾞ油 そうめん 田芋 薄力粉	玉葱 人参 干しひじき ｷﾞﾊﾞｯ しらたき 干椎茸 ｺﾞｰﾝ しめじ みつ葉 果物
9	水	鶏ﾐﾝ肉 絹ごし豆腐 豆乳	精白米 薄力粉 無塩バター ﾏﾞｰｽ 鉄ゼリー ﾚｯｸﾗｯｸ	玉葱 人参 しめじ ﾄﾝｼﾞ ﾄﾞﾝｽ ﾄﾞﾓﾞｰﾙ ｶﾞﾗｯｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 西洋南瓜 乾燥わかめ ねぎ
10	木	鶏ﾐﾝ肉 みそ ﾎｰﾝ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	ｷﾞﾗｯ ｺﾞｰﾝ 白菜 玉葱 冬瓜 人参 ねぎ 果物 ﾎﾞｯ
11	金	鮭 普通牛乳 ﾋﾞﾀﾞ用ｽ かに風味かまぼこ ｷﾞ缶 みそ	ﾛ-ﾊﾞｯ 油 薄力粉 有塩バター ﾐｰﾌﾞ油 じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 しめじ 白菜 ﾎﾞｯ ｼﾞﾝ 島にんじん 人参 焼きのり
12	土	鶏ﾐﾝ肉 ゆし豆腐 みそ 豚ﾐﾝ肉 保育園ﾐﾙｸ	精白米 本みりん ｷﾞ油 焼き芋	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ねぎ ｷﾞﾊﾞｯ ﾋﾞ-ﾝ 玉葱 生椎茸 果物
13	日			
14	月			
15	火	鯖 赤味噌 はんぺん 調製豆乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 春雨 白ごま ごま油 ﾚｲ 麦・全粒粉 薄力粉 なたね油	生姜 胡瓜 もやし 人参 もずく しめじ まいたけ みつ葉 ﾚ-ｽ
16	水	ｷﾞ 卵 煮干 みそ 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 人参ロールパン	青のり ｼﾞﾓﾘ 人参 しらたき ｺﾞ 玉葱 えのき ねぎ 果物
17	木	卵 保育園ﾐﾙｸ	薄力粉 ﾍﾞﾙｰ糖 ﾎﾞｯ 無塩バター	
18	金	ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ﾓﾞﾙ 豚肩ロース	沖縄そば 本みりん 三温糖 すり胡麻 精白米	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ ｷﾞﾗｯ 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 ｶﾞﾗ-
19	土	鶏ﾐﾝ肉 油揚げ 凍り豆腐 保育園ﾐﾙｸ	精白米 ごま油 本みりん 炒り胡麻 三温糖 五穀かりんとう	人参 ゆで筍 ねぎ えのき 小松菜 もやし 果物 ﾎﾞﾙ
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 麩 きな粉 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 ﾐｰﾌﾞ油 有塩バター	長ねぎ ｺﾞ 人参 生姜 にんにく ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 人参 ねぎ えのき
22	火	赤魚 豚ﾐﾝ肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ｷﾞ油 三温糖 じゃがいも 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	生姜 れんこん ﾎﾞﾘｸ(赤) さやいんげん 乾燥わかめ ねぎ 果物
23	水	鶏ﾐﾝ肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ｷﾞ缶 みそ 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 紫芋チップ	玉葱 にんにく 生姜 ｶﾞﾗ ｷﾞﾊﾞｯ もやし 人参 ﾄﾞﾓﾞｰﾙ しめじ えのき 果物
24	木	鮭 麦味噌 沖縄豆腐 油揚げ 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 えのき しめじ 人参 もやし 胡瓜 ｼﾞﾓﾘ 大根 長ねぎ
25	金	合挽肉 豚ﾊﾞ- ﾎｰﾝ 粉ｽ かつお節 鮭	ｽﾊﾞﻏﾞﾃﾞ 有塩バター ﾐｰﾌﾞ油 じゃがいも サラダ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 ﾄﾞ ｷﾞﾗ ｸﾞ-ﾝ ｷﾞﾗ ｶﾞﾗ
26	土	鯖 豚ロース 油揚げ 麦味噌 保育園ﾐﾙｸ	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 おこし	人参 ｼﾞﾓﾘ 根みつば 生姜 玉葱 ﾄﾞｰｽ しらたき 小松菜 糸きりわかめ
27	日			
28	月	合挽肉 ﾎﾞﾙｽ	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆春雨 三温糖 薄力粉 油 胡麻	玉葱 ｷﾞﾊﾞｯ ﾄﾞ 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 果物 ﾎﾞﾙ
29	火	ｷﾞ みそ 鶏ﾐﾝ肉 卵 きな粉 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾞｰｽ 本みりん ごま油 三温糖 死'ｶﾞ粉 いもくず 黒砂糖粉	大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 根みつば
30	水	わかさぎ 卵 粉ｽ ちくわ 味付けｲｰｲｺ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 サラダ油 ｶﾙ鉄ｽﾃｯｸ	人参 ﾋﾞ-ﾝ 玉葱 もずく ねぎ
31	木	豚肩ロース ﾃﾞｷﾞ 油揚げ 麦味噌 卵 普通牛乳 保育園ﾐﾙｸ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 ﾎﾞｯ-粉 薄力粉 黒砂糖粉 ｷﾞ油	玉葱 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾞ ｷﾞﾗ

☆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。