

2020年 6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	肝 鶏挽肉	米 本みりん サラダ油 片栗粉	生姜 小松菜 人参 ミント もやし オレンジ
2	火	鮭 みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 オリーブ油 ごま油	キャベツ 人参 大根 初ろ 胡瓜 トマト
3	水	鶏肝肉 卵 かつお 味噌	米	かぶ菜 人参 もやし オレンジ キャベツ ニラ 人参
4	木	鰯 味噌 卵 絹ごし豆腐	米 本みりん かつお油 片栗粉	生姜 ホウレン草 玉葱 えのき もやし
5	金	合挽肉 豚ハ - かつお節 赤魚 味噌	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 本みりん	玉葱 人参 トマト キャベツ オレンジ ブロッコリー
6	土	鯖 沖縄豆腐 豚肩ロース	米	人参 みつば ねぎ バナ キャベツ 乾燥わかめ
7	日			
8	月	豚挽肉 絹ごし豆腐 味噌	米 ごま油 片栗粉	ピーマン 人参 生姜 もずく オレンジ 胡瓜 もやし 人参
9	火	鯖 卵 味噌	米 三温糖 本みりん さつま芋	トウモロコシ しめじ ビーマン 玉葱
10	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 鶏肝肉	米 片栗粉 じゃがいも 本みりん	玉葱 乾燥わかめ ねぎ 人参 ニラ
11	木	赤魚 普通牛乳 味噌	米 三温糖 マカロニ	西洋南瓜 胡瓜 玉葱 初ろ 人参 りんご
12	金	豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 かつ 普通牛乳	米 片栗粉	トマト 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 オレンジ
13	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 かつ	米 本みりん 油	玉葱 生姜 とうろ昆布 みつ葉 玉葱 みず菜 バナ
14	日			
15	月	絹ごし豆腐 合挽肉 味噌	米 じゃがいも 片栗粉	トマト 人参 パナナ 玉葱 胡瓜 キャベツ
16	火	肝 味噌 かつ	米 マネー 本みりん ねりごま	トマト キャベツ 胡瓜 トマト 大根
17	水	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 沖縄豆腐	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ 生姜 初ろ 人参 トマト 根みつば
18	木	絹ごし豆腐 卵 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも	人参
19	金	沖縄豆腐 かつ 圆形3-グット 鮭 味噌	米 沖縄そば 三温糖	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参
20	土	豚肝肉 沖縄豆腐 みそ 肝	米 三温糖 ごま油 やきいも	干椎茸 じゃがりこ 人参 ねぎ 小松菜 胡瓜 しめじ みつ葉
21	日			
22	月	挽きわり納豆 豚ハ - 豚肩ロース 味噌 赤魚	米 じゃがいも 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ オレンジ 切り干し大根 胡瓜
23	火			
24	水	絹ごし豆腐 卵 鶏肝肉	米 片栗粉 油	人参 玉葱 胡瓜
25	木	卵 味噌 肝	米 じゃがいも 薄力粉 油	ビーマン 人参 キャベツ ホウレン草 玉葱
26	金	豚肝肉 みそ 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 本みりん 片栗粉 油	人参 玉葱 キャベツ スイカ かぼちゃ 茄子
27	土	鮭 かつ みそ 豚肩ロース 絹ごし豆腐	米 本みりん	ねぎ 人参 えのき バナ ニラ 乾燥わかめ
28	日			
29	月	鶏挽肉 卵 かつ	米 本みりん 油 ごま油	小松菜 もやし 人参 オレンジ 干しひじき 玉葱
30	火	肝 みそ 豚肝肉	米 本みりん さつま芋	人参 えのき こぼろ

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。