

2019年 4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	月	軒 絹ごし豆腐 鶏挽肉	米	トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
2	火	豚肩ロース 麦味噌 絹ごし豆腐	米 油 片栗粉	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 コーン缶詰
3	水	軒 鶏挽肉 かつお節 みそ	米 ジャガイモ	バナナ キャベツ 人参
4	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 かつお節 みそ	米 片栗粉	レモン キャベツ ほう菜 人参 もやし
5	金	合挽肉 豚ハ - ッス 絹ごし豆腐 ツ缶	スパゲッティ オリーブ油 油 片栗粉	玉葱 人参 トマト ｸﾞｰﾝｺﾝ缶 コﾝ缶 玉葱 ｻﾞｲ ｻﾞｲ オレンジ 胡瓜
6	土	沖縄豆腐 軒	米 やきいも	ホウレン草 ｻﾞｲ 人参
7	日			
8	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ 大根 乾燥わかめ ねぎ もやし
9	火	軒 ゆし豆腐 甘みそ 卵	米 油	人参 キャベツ ねぎ 干しひじき 乾燥わかめ
10	水	鶏挽肉 麩 絹ごし豆腐 普通牛乳	米 三温糖 サラダ油 片栗粉	玉葱 人参 ｻﾞｲ ｻﾞｲ ねぎ えのき ブロッコリー コーン缶詰 人参
11	木	鯖 豚ハ - 豚肩ロース みそ	米 片栗粉 本みりん ジャガイモ	人参 玉葱
12	金	鶏挽肉 鮭	米 薄力粉 油	トマト 人参 オレンジ
13	土	絹ごし豆腐 鶏挽肉		人参 キャベツ とろろ昆布 根みつば ｷﾞﾗｯ ｻﾞｲ バナナ
14	日			
15	月	絹ごし豆腐 豚挽肉 卵	米 ごま油 油	人参 乾燥わかめ えのき ねぎ 胡瓜 オレンジ
16	火	沖縄豆腐 みそ 卵	米 ジャガイモ 油	白菜 花人参 えのきだけ ねぎ バナナ ホウレン草 乾燥わかめ
17	水	鯖 赤味噌 沖縄豆腐 絹ごし豆腐 卵 麩 みそ	米 三温糖 本みりん 片栗粉 油	ﾗ
18	木	軒 普通牛乳	米 ジャガイモ	人参
19	金	沖縄豆腐 絹ごし豆腐 ツ缶	うどん	ホウレン草 人参 胡瓜 ｻﾞｲ 人参 キャベツ 焼きのり
20	土	軒 みそ 豚肩ロース	米 片栗粉 おつゆ麩 油	ねぎ 干しひじき 人参 もやし 小松菜
21	日			
22	月	豚肩肉 軒 木綿豆腐	米	大根 人参 オレンジ ｺﾞﾗ
23	火	軒 みそ 絹ごし豆腐	米 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 ジャガイモ ジャガイモ	玉葱 乾燥わかめ ねぎ ｷﾞﾗｯ 人参 コーン缶詰
24	水	絹ごし豆腐 鶏挽肉 みそ	米 片栗粉 油	大根 人参 ｱｰ ねぎ バナナ
25	木	鮭 みそ 豚挽肉	米 三温糖 サラダ油 片栗粉	玉葱 しめじ コーン缶詰 ｻﾞｲ ｻﾞｲ 人参 オレンジ
26	金	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 そうめん 片栗粉 さつま芋	人参 長ねぎ しめじ みつ葉
27	土	鶏挽肉 凍り豆腐 軒	米 本みりん 油 片栗粉	えのき ねぎ ブロッコリー コーン缶詰 ｻﾞｲ
28	日			
29	月			
30	火			

☆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。

