

2019年 7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	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 麩 ヲシロ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	人参 長ねぎ ねぎ えのき コウ トマト 初
2	火	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵	米 緑豆春雨 油 さつまいも	人参 ビーマン ねぎ もやし
3	水	赤魚 絹ごし豆腐	米 ジャがいも 片栗粉 油	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ
4	木	鮭 沖縄豆腐 みそ 豚肩ロース	米 片栗粉	しめじ みつ葉 人参 玉葱 乾燥わかめ
5	金	合挽肉 卵 普通牛乳 星型の麩 みそ	米 油 そうめん	玉葱 初 小松菜 人参 乾燥わかめ 人参
6	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 卵	米 本みりん 油 薄力粉 なたね油	玉葱 生姜 とろろ昆布 みつ葉 バナ
7	日			
8	月	鶏挽肉 初 きな粉	米 ごま油	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ トマト 人参
9	火	鶏挽肉 ちくわ 牛肩肉 麩 みそ	米 片栗粉	レモン おきなわもずく 生姜 キャベツ 長ねぎ 干椎茸
10	水	鮭 みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 本みりん すり胡麻 片栗粉	日本南瓜 玉葱 ねぎ 乾燥わかめ バナ
11	木	初 みそ 芥		玉葱 冬瓜 ウチー 西洋南瓜 胡瓜
12	金	合挽肉 豚ハチ 卵 ヲシロ	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 油	茄子 玉葱 人参 トマト 干しひじき もやし 胡瓜 オレンジ
13	土	沖縄豆腐 絹ごし豆腐	米 ごま油	人参 じゃがいも えのき ねぎ バナ ごぼう もずく
14	日			
15	月		米	
16	火	赤魚 絹ごし豆腐 鶏挽肉 大豆水煮	米 本みりん 初油	生姜 アーサ ねぎ 人参 りんご
17	水	鶏挽肉 みそ 絹ごし豆腐	米 本みりん ごま油 三温糖	トウモロコシ しめじ えのき 玉葱 じゃがいも 人参 玉葱
18	木	赤魚	米 油	乾燥わかめ 人参
19	金	赤魚 沖縄豆腐 初	米 片栗粉	トマト 胡瓜 人参 玉葱 ホウレン草
20	土	鮭 ヲシロ 初 みそ 沖縄豆腐 かつお節	米 炒め油 本みりん	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 バナ
21	日			
22	月	芥 アーサ 普通牛乳 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも 有塩バター 片栗粉	トマト バナ 玉葱 キャベツ 乾燥わかめ
23	火	豚挽肉 絹ごし豆腐 みそ	米 ジャがいも	人参 茄子 西洋南瓜 モーウィ キャベツ 玉葱
24	水	卵 みそ 絹ごし豆腐	米 油 片栗粉	じゃがいも 玉葱 人参 もやし 初 ねぎ えのき バナ
25	木	鯖 国産大豆 絹ごし豆腐 麩 みそ	米 本みりん サラダ油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 もやし 玉葱 オレンジ バナ 干しひじき
26	金	鮭 初	米 薄力粉 有塩バター 油 ジャがいも 三温糖 マカロニ ヲシロ	人参 トマト バナ キャベツ 玉葱 アーサ 胡瓜
27	土	国産大豆 赤魚 削り節 鶏挽肉	米 ジャがいも	干しひじき 人参 初 胡瓜 玉葱 人参 バナ
28	日			
29	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 豚肩ロース	米 三温糖 そうめん なたね油	人参 長ねぎ しめじ みつ葉 玉葱 人参 乾燥わかめ
30	火	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ 赤魚	米 油	人参 コウ 大根 乾燥わかめ ねぎ 初 人参 もやし
31	水	初 豚肩肉 みそ 絹ごし豆腐 ヲシロ みそ	米 薄力粉 ジャがいも	初 人参 ねぎ ねぎ モーウィ 乾燥わかめ

☆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。