

2019年 8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	木	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	人参 胡瓜 オレンジ ねぎ 大根
2	金	豚肩ロース 卵	米 本みりん 三温糖 油 サラダ油	生姜 人参 ビーツ ピーマン 人参 玉葱
3	土	ツナ 麩 豚肩ロース 凍り豆腐 鮭 保育園ミルク	米 油 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱 えのき ねぎ
4	日			
5	月	鶏挽肉 絹ごし豆腐 きな粉 豚挽肉 みそ	米	もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 ミトト
6	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 赤魚		オクラ えのき 胡瓜 人参 玉葱 こんにゃく
7	水	合挽肉 豚ハチ かつお節	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 マネー ジャがいも	茄子 玉葱 人参 トマト じゃがいも キャベツ コーヒー
8	木	材 国産大豆 ツ缶 卵	米 片栗粉	玉葱 人参 バレオ 乾燥わかめ
9	金	鮭 みそ 鶏肝肉 大豆水煮	米 本みりん	トウモロコシ しめじ えのき 人参
10	土	沖縄豆腐 ツ缶 麦味噌 鶏肝肉	米 炒め油	人参 キャベツ 小松菜 小松菜 キャベツ 人参
11	日			
12	月			
13	火	鯖 みそ 卵	米 片栗粉 油	トウモロコシ しめじ コーヒー 小松菜 人参
14	水	赤魚 みそ 鶏肝肉	米	キャベツ ねぎ しめじ えのきたけ 人参 胡瓜
15	木	赤魚	米 油	乾燥わかめ
16	金	絹ごし豆腐 ツ缶 卵 麩 みそ	米 片栗粉	人参 もやし とろろ昆布 みつ葉 キャベツ
17	土	鶏肝肉 削り節 絹ごし豆腐	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ブロッコリー トマト コーヒー みつ葉 バナナ
18	日			
19	月	合挽肉 ブレンド 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ	米 ジャがいも 有塩バター	トマト バレオ キャベツ じゃがいも トマト
20	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 油 パン粉 三温糖 胡麻	玉葱 オクラ 人参 コーヒー
21	水	赤魚 みそ 鶏肝肉 卵	米 ジャがいも おつゆ麩 本みりん 三温糖 片栗粉	ビーツ 人参 人参 キャベツ
22	木	赤魚 絹ごし豆腐 みそ	米 本みりん 片栗粉 片栗粉	おきなわもずく 生姜 乾燥わかめ もやし
23	金	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 沖縄豆腐 ツナ	米 油 三温糖 片栗粉	人参 長ねぎ えのき もやし コーヒー トマト
24	土	赤魚 豚ロース 国産大豆 鶏肝肉 みそ	米 片栗粉 ジャがいも 本みりん 三温糖 おつゆ麩	玉葱 人参 干しひじき コーヒー ねぎ
25	日			
26	月	挽きわり納豆 豚肩ロース けし 味噌	米 片栗粉	人参 干椎茸 ねぎ オレンジ 人参 胡瓜
27	火	鯖 鶏肝肉	米 ジャがいも	人参 ビーツ もやし バナナ
28	水	鮭 麦味噌 卵 みそ	米 おつゆ麩	玉葱 乾燥わかめ ねぎ 人参 コーヒー 人参 玉葱
29	木	鶏肝肉 絹ごし豆腐 ツ缶 きな粉	米 片栗粉	バナナ えのき しめじ ねぎ 人参 もやし
30	金	卵 卵 ツ缶	米 薄力粉 ツナ 油 片栗粉 三温糖	コーン じゃがいも コーヒー 玉葱 人参 バレオ キャベツ 胡瓜
31	土	鶏肝肉 絹ごし豆腐 みそ 絹ごし豆腐 みそ	米 本みりん 油 片栗粉	ねぎ 小松菜 もやし 乾燥わかめ 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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。