

2019年 9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	日			
2	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 赤魚	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ ねぎ トマト 胡瓜 人参
3	火	鯖 みそ 卵 大豆水煮	米 三温糖 本みりん すり胡麻 油	しめじ えのき ねぎ ｺﾗ
4	水	赤魚 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 おつゆ麩	小松菜 ねぎ 乾燥わかめ ｲｸﾗ
5	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵	米 油 さつまい	玉葱 トウモロコシ しめじ
6	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ 卵 ｷﾞﾗｽ	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉	茄子 玉葱 人参 トマトﾍﾞｰﾙ 干しひじき もやし 胡瓜 ｺﾗ ｺﾞｰﾙﾄﾞ ｷﾞﾗｽ ｵﾚﾝｼﾞ
7	土	赤魚 凍り豆腐 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 さつまい 三温糖	玉葱 人参 えのき ねぎ ねぎ
8	日			
9	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ ｷﾞﾗｽ きな粉	米 本みりん 油 ごま油	小松菜 ねぎ ｵﾚﾝｼﾞ 小松菜 人参
10	火	鶏挽肉	米 じゃがいも	人参 茄子 日本南瓜 モーウィ ｷﾞﾗｽ 胡瓜
11	水	鮭 みそ かつお節 絹ごし豆腐 卵	米 三温糖 オリーブ油 片栗粉 油	ｷﾞﾗｽ 人参 ｲｸﾗ えのき 西洋南瓜 パナナ
12	木	豚肩ロｽ 麦味噌 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 じゃがいも	生姜 ｲｸﾗ ｵﾚﾝｼﾞ ｷﾞﾗｽ
13	金	赤魚 豚肩ロｽ	米 ｷﾞﾗｽ油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大根 玉葱 しめじ ｲｸﾗ 人参
14	土	絹ごし豆腐 鶏挽肉	米	人参 ｷﾞﾗｽ ｵﾚﾝｼﾞ ねぎ ｷﾞﾗｽ パナナ
15	日			
16	月			
17	火	絹ごし豆腐 合挽肉 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油	ﾄﾏﾄ 人参 乾燥わかめ えのき ねぎ 玉葱 ｷﾞﾗｽ
18	水	赤魚 卵 沖縄豆腐 ｷﾞﾗｽ みそ	米 薄力粉 ｷﾞﾗｽ油 ｾｰﾌﾞ	しめじ みつ葉 ｷﾞﾗｽ 人参
19	木	赤魚	米 油	乾燥わかめ 人参 りんご
20	金	沖縄豆腐 ｷﾞﾗｽ 鮭	沖縄そば 三温糖 ｷﾞﾗｽ油 本みりん	花人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ｵﾚﾝｼﾞ 人参 ｷﾞﾗｽ 人参 玉葱
21	土	鶏挽肉 みそ 卵	米 おつゆ麩	ｶｯﾄわかめ もやし 人参 ｷﾞﾗｽ ｺﾞｰﾙﾄﾞ
22	日			
23	月			
24	火	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ロｽ	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ｺﾗ 切り干し大根 人参
25	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 鶏挽肉	米 片栗粉 おつゆ麩 上白糖 ごま油	玉葱 乾燥わかめ ねぎ 人参 ｺﾗ ｷﾞﾗｽ もやし
26	木	赤魚 かつお節 卵	米 油	ｷﾞﾗｽ 人参 えのき ｷﾞﾗｽ 玉葱
27	金	鶏挽肉 みそ 卵	米 本みりん 三温糖 片栗粉	ｺﾗ ｺﾞｰﾙﾄﾞ 人参 ｵﾚﾝｼﾞ
28	土	鮭 みそ ｷﾞﾗｽ	米 じゃがいも 油	ねぎ パナナ
29	日			
30	月	鶏挽肉 国産大豆 かつお節 絹ごし豆腐 豚挽肉	米	もやし 人参 小松菜 ﾄﾏﾄ さやいんげん 人参 パナナ ミﾄﾏﾄ 小松菜 もやし

☆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。



