

2019年 11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	金	鮭	スパゲッティ 有塩バター なたね油	しめじ 玉葱 まいたけ 刻み海苔 バナ ｶﾌﾞﾈ 人参
2	土	鯖 沖縄豆腐 豚肩ロース	米 さつまい	人参 根みつば アサ ねぎ キハツ 乾燥わかめ
3	日			
4	月			
5	火	赤魚	米	乾燥わかめ 人参
6	水	鯖 みそ 卵 鶏挽肉	米 本みりん サラダ油 油	生姜 にんにく 大根 しめじ ねぎ むぎ枝豆 人参
7	木	絹ごし豆腐 赤魚 きな粉	米	日本南瓜 トウモロコシ しめじ 人参
8	金	豚肩ロース 凍り豆腐	米 ジャガイモ 三温糖 本みりん 油	人参 玉葱 えのき ねぎ 生姜 オレンジ
9	土	鶏むね肉 みそ 沖縄豆腐 ㊦缶	米 おつゆ麩 片栗粉 油	カットわかめ もやし キハツ
10	日			
11	月	合挽肉 ｸﾞﾙｰﾁｰｽﾞ 普通牛乳 かつお節 絹ごし豆腐	米 ジャガイモ 有塩バター 片栗粉 ジャガイモ	ﾄﾏﾄ ｻﾗﾀﾞ油 玉葱 人参
12	火	鯖 みそ 豚肩ロース	米 おつゆ麩 片栗粉	ｷﾊﾞﾂ 人参 乾燥わかめ
13	水	絹ごし豆腐 鯖 みそ ｲﾄﾞﾙ 味噌	米	ホウレン草 しめじ 大根 人参 バナ
14	木	鶏むね肉 絹ごし豆腐 絹ごし豆腐	米 油 片栗粉	アサ ねぎ 乾燥わかめ ｶﾌﾞﾈ 人参
15	金	鮭 鶏むね肉 普通牛乳 みそ	米 薄力粉 有塩バター 油 ジャガイモ 本みりん 三温糖	人参 玉葱 バナ 人参 コーン缶詰
16	土	豚ロース 絹ごし豆腐	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	しめじ えのき 長ねぎ 小松菜 人参 バナ
17	日			
18	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 鯖	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ ねぎ ブロッコリー 胡瓜 人参
19	火	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ロース	米 ジャガイモ 三温糖	人参 玉葱 切り干し大根 人参
20	水	赤魚 沖縄豆腐 みそ 卵	米 油	なめこ ねぎ ｻﾗﾀﾞ油 人参 乾燥わかめ
21	木	鶏むね肉 絹ごし豆腐 卵 ｼﾞｬﾝ	米 本みりん ごま油 片栗粉 油 三温糖	乾燥わかめ えのき ねぎ キハツ
22	金	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 鯖	米 三温糖 さつまい	ほうれんそう 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 大根
23	土			
24	日			
25	月	豚挽肉 ㊦缶 ゆし豆腐 みそ 絹ごし豆腐	米	人参 ねぎ 胡瓜 人参
26	火	鮭 卵	米	とろろ昆布 ねぎ 干しひじき 人参 乾燥わかめ
27	水	合挽肉 卵 国産大豆 豚むね肉	米 油 パン粉 三温糖 片栗粉 ジャガイモ	玉葱 人参 ｺﾝﾈ ｻﾗﾀﾞ油 もやし
28	木	沖縄豆腐 豚挽肉 麦味噌 鯖	米 薄力粉 油 おつゆ麩	人参 玉葱 しめじ 乾燥わかめ ねぎ トマト 西洋南瓜 胡瓜
29	金	鶏むね肉 絹ごし豆腐	米 サラダ油	胡瓜 ｼｶﾞﾈ 白菜 りんご
30	土	ｼﾞｬﾝ みそ 豚むね肉	米 ジャガイモ 三温糖	玉葱 みつ葉 胡瓜 トマト トマト バナ

☆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。



