

2019年 12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	鶏挽肉 絹ごし豆腐 絹ごし豆腐 豚挽肉	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 ミトマト もやし 人参
3	火	鮭 みそ 絹ごし豆腐	米	キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ 西洋南瓜 乾燥わかめ
4	水	鶏肉 みそ 沖縄豆腐 みそ 赤魚	米 本みりん 三温糖	なめこ ねぎ ブロccoli 白菜 人参 コーン缶詰
5	木	赤魚 卵	米 片栗粉 油	トマト トウモロコシ しめじ 胡瓜
6	金	合挽肉 豚ハ - かつお節 卵	スパゲッティ オリーブ油 油	玉葱 人参 トマト 玉葱 人参 胡瓜
7	土	沖縄豆腐 卵 麦味噌	米 炒め油 さつま芋	人参 キャベツ 小松菜 小松菜
8	日			
9	月	合挽肉 ブレチナス 普通牛乳 絹ごし豆腐	米 ジャがいも 有塩バター サラダ油 片栗粉 ジャがいも	トマト 玉葱 玉葱 しめじ
10	火	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ 沖縄豆腐 卵	米 油 おつゆ麩	人参 ニラ 乾燥わかめ ねぎ ほう菜 もやし
11	水	絹ごし豆腐 麦味噌 鶏肉	米 片栗粉 油 ジャがいも	朴の草 人参
12	木	豚肩ロース 卵 卵	米 本みりん 油	生姜 えのき しめじ ねぎ 干しひじき 人参 胡瓜
13	金	鮭 卵	米 薄力粉 有塩バター 油 ジャがいも マカロニ 無塩バター	にんにく 人参 玉葱 トマト 玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト オレンジ
14	土	ゆし豆腐 みそ 鶏肉	米 本みりん	ねぎ バナ 人参
15	日			
16	月	挽きわり納豆 豚ハ - 豚肩ロース	米 ジャがいも 三温糖	人参 玉葱 ニラ 切り干し大根 人参
17	火	鰯 沖縄豆腐 麩 鶏肉	米 油 本みりん 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 とろろ昆布 ねぎ 乾燥わかめ
18	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 卵	米 片栗粉 緑豆春雨 マネー	玉葱 キャベツ 人参 もやし キャベツ
19	木	赤魚	米	乾燥わかめ 人参
20	金	沖縄豆腐 卵	沖縄そば 三温糖 片栗粉	花人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 人参 ねぎ 朴の草
21	土	鯖 沖縄豆腐 豚肩ロース	米	人参 根みつば アサ ねぎ バナ キャベツ 乾燥わかめ ねぎ
22	日			
23	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ ねぎ ニラ 人参 小松菜
24	火	赤魚 絹ごし豆腐 みそ	米 そうめん	人参 しめじ みつ葉 キャベツ 乾燥わかめ ニラ
25	水	鶏肉 普通牛乳 赤魚	米 薄力粉 油 ジャがいも	グリーン豆 玉葱 人参 胡瓜
26	木	赤魚 ちくわ 鶏肉	米 片栗粉 本みりん	おきなわもずく 生姜 ほう菜 人参
27	金	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース 麦味噌 沖縄豆腐	米 サラダ油 三温糖	ほうれんそう しらたき 花人参 大根 ねぎ 白菜 人参
28	土	赤魚 麩 絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	人参 ねぎ えのき バナ
29	日			
30	月			
31	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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。