

2020年 1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	水			
2	木			
3	金			
4	土	赤魚 麩 絹ごし豆腐 卵 卵缶	米 片栗粉 油 オリーブ油	人参 ねぎ えのき キャベツ 胡瓜
5	日			
6	月	豚挽肉 卵缶 絹ごし豆腐 みそ	米 おつゆ麩 片栗粉 マヨネーズ	人参 人参 カットわかめ もやし 乾燥わかめ 胡瓜
7	火	赤魚 みそ 豚挽肉	米 本みりん 卵油 ジャガイモ	生姜 白菜 ビーツ もやし
8	水	鶏挽肉 かつお節 絹ごし豆腐	米 本みりん 片栗粉	カレー粉 小松菜 人参 バナナ
9	木	鯖 みそ 豚肩ロース	米 本みりん サラダ油 片栗粉 さつまいも	生姜 にんにく なめこ 乾燥わかめ ねぎ 人参
10	金	合挽肉 豚ひき肉 鮭	スパゲッティ 米 オリーブ油 卵油 片栗粉	玉葱 人参 トマト 玉葱 しめじ パセリ オレンジ ほうれん草 ブロッコリー 卵缶 胡瓜
11	土	絹ごし豆腐 鶏挽肉	米 三温糖 サラダ油 本みりん	りんご 胡瓜 レーズン 味噌汁 とろろ昆布 ねぎ
12	日			
13	月			
14	火	鶏挽肉 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
15	水	鯖 卵 みそ	米 片栗粉 油	大根 しめじ ねぎ とうもろこし 人参 乾燥わかめ ねぎ
16	木	赤魚	米	乾燥わかめ 人参
17	金	沖縄豆腐 卵缶	沖縄そば 米 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 刺身草
18	土	卵 鮭 みそ 豚挽肉	米 おつゆ麩 ジャガイモ	キャベツ 人参
19	日			
20	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース	米 ジャガイモ 三温糖	人参 玉葱 とうもろこし 切り干し大根 人参
21	火	卵 鯖 卵	米 薄力粉 油 オリーブ油 片栗粉	玉葱 刺身草 もやし りんご
22	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 油 ジャガイモ 三温糖 マヨネーズ 炒り胡麻	玉葱 小松菜 人参 もやし 胡瓜
23	木	豚肩ロース みそ 卵	米 本みりん 油 さつまいも	生姜 しめじ 大根 ねぎ ビーツ 人参
24	金	鮭 絹ごし豆腐 卵	米 薄力粉 有塩バター 油 マカロニ オリーブ油	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー ミカド
25	土	豚肩ロース 沖縄豆腐 卵 卵缶	米 うどん 本みりん 炒め油 さつまいも	花人参 干椎茸 ねぎ 人参 キャベツ バナナ キャベツ
26	日			
27	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
28	火	絹ごし豆腐 赤魚	米 緑豆春雨	大根 卵黄 人参
29	水	鮭 みそ 沖縄豆腐 豚挽肉	米三温糖	生姜 人参 大根 ごぼう ねぎ バナナ
30	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 油 パン粉 三温糖 胡麻 ジャガイモ	玉葱 ねぎ 刺身草
31	金	鶏挽肉 卵缶	米 三温糖 卵油 片栗粉 ジャガイモ	玉葱 人参 卵黄 ねぎ キャベツ 人参 もずく

☆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。