2020年 2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	土	豚ﾓﾓ肉　沖縄豆腐　みそ	米　炒り胡麻　三温糖　ごま油	干椎茸　ｺﾞﾎﾞｳ　人参　ねぎ　小松菜　胡瓜　しめじ　みつ葉　小松菜　人参　乾燥わかめ
2	日			
3	月	鶏挽肉　ﾂﾅ缶	米　じゃがいも　油　片栗粉	玉葱　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　ｺｰﾝ缶　玉葱　ﾊﾟｾﾘ　キャベツ　人参　りんご
4	火	鮭　みそ　絹ごし豆腐	米　三温糖　オリーブ油　さつま芋	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　大根　しめじ　ねぎ　大根
5	水	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ	米　片栗粉　油	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾆﾗ　人参
6	木	鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　ﾂﾅ缶	米　油　そうめん　炒め油	しめじ　みつ葉　ｶﾗｼ菜　人参　みかん
7	金	合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　鮭	スパゲッティ　オリーブ油　片栗粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉葱　人参　トマト　玉葱　人参　ﾊﾟｾﾘ　ﾊﾞﾅﾅ　ｶﾗｼ菜　ブロッコリー　かぼちゃ
8	土	豚肩ﾛｰｽ　みそ　ｼﾗｽ　絹ごし豆腐	米　本みりん　油　じゃがいも　片栗粉　さつま芋	玉葱　生姜　ねぎ　乾燥わかめ
9	日			
10	月	豚挽肉　ﾂﾅ缶　ゆし豆腐　みそ　絹ごし豆腐	米	人参　ねぎ　オレンジ　キャベツ　人参
11	火			
12	水	合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳　絹ごし豆腐	米　じゃがいも　有塩バター　ごま油　片栗粉　じゃがいも	ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　乾燥わかめ　えのき　ねぎ
13	木	鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　かつお節	米　サラダ油	胡瓜　ﾐｶﾝ缶　白菜　玉葱　人参
14	金	ﾎｷ　みそ　はんぺん　豚ﾓﾓ肉	米　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　本みりん　おつゆ麸	根みつば　人参　ごぼう　乾燥わかめ
15	土	鯖　麸　沖縄豆腐　沖縄豆腐　卵	米　油　片栗粉	人参　根みつば　ｷｬﾍﾞﾂ　玉葱　ﾆﾗ　ｱｰｻ　ねぎ　キャベツ
16	日			
17	月	挽きわり納豆　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肩ﾛｰｽ	米　じゃがいも　三温糖	人参　玉葱　ニラ　切り干し大根　人参
18	火	鯖　みそ　絹ごし豆腐	米	大根　玉葱　えのき　ねぎ　人参　胡瓜
19	水	鱈　沖縄豆腐　麸　卵	米　油　本みりん　三温糖　片栗粉	玉葱　人参　トウミョウ　しめじ　干しひじき　人参　キャベツ
20	木	赤魚	米	乾燥わかめ　人参
21	金	鮭　鶏ﾓﾓ肉　普通牛乳　みそ	米　薄力粉　有塩バター　油　じゃがいも　本みりん　三温糖	人参　玉葱　ﾊﾟｾﾘ　人参　コーン缶詰
22	土	豚ﾓﾓ肉　削り節　絹ごし豆腐	ゆで中華麺　油　三温糖	人参　ｷｬﾍﾞﾂ　玉葱　ﾋﾟｰﾏﾝ　青のり　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　トマト　とろろ昆布　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
23	日			
24	月			
25	火	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　卵　ﾎｷ　ﾂﾅ缶	米　油　三温糖　片栗粉	長ねぎ　ねぎ　トマト　キャベツ　胡瓜
26	水	ｸﾞﾙｸﾝ　豚肩ﾛｰｽ　沖縄豆腐　みそ	米　油　炒め油　片栗粉　おつゆ麸	人参　ｷｬﾍﾞﾂ　ニラ　乾燥わかめ　ねぎ
27	木	赤魚　絹ごし豆腐　ﾂﾅ缶	米　三温糖　ごま油	玉葱　人参　干しひじき　人参　胡瓜
28	金	鶏ﾓﾓ肉	米　じゃがいも　じゃがいも　さつま芋	玉葱　人参　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　りんご　ねぎ
29	土	沖縄豆腐　絹ごし豆腐	米　片栗粉	ｺﾞﾎﾞｳ　ﾋﾟｰﾏﾝ　胡瓜　えのき　ねぎ　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。