

2020年 3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	合挽肉 プレミアム 普通牛乳 絹ごし豆腐	米 ジャガイモ 有塩バター サラダ油 片栗粉 ジャガイモ	トマト パセリ 玉葱 しめじ
3	火	鶏肉 絹ごし豆腐 卵	米 三温糖 白ごま ごま油 片栗粉	玉葱 人参 人参 人参 胡瓜 もやし
4	水	絹ごし豆腐 みそ 鶏肉	米 ジャガイモ	ホウレン草 キャベツ 人参 りんご
5	木	沖縄豆腐 卵 すり身 沖縄豆腐	米 油 そうめん	人参 ニラ みつ葉 キャベツ 人参 パセリ
6	金	卵 卵 ビザ用チーズ ササミ	米 薄力粉 油	カレー粉 人参 トウモロコシ しめじ 胡瓜 トマト
7	土	豚肉 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 片栗粉 さつま芋	玉葱 生姜 ニラ みつ葉 人参 キャベツ
8	日			
9	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉	米 ジャガイモ 三温糖	人参 玉葱 ニラ 切り干し大根 人参
10	火	絹ごし豆腐 卵	米 ジャガイモ おつゆ麩 油	えのき ねぎ 玉葱 人参 パセリ
11	水	鶏肉 みそ 卵 みそ	米 本みりん	大根 しめじ ねぎ キャベツ 人参 もやし
12	木	ササミ みそ 凍り豆腐 豚肉	米 本みりん おつゆ麩	えのき ねぎ 人参 ごぼう 乾燥わかめ
13	金	鮭 赤魚	米 薄力粉 有塩バター 油 マカロニ	玉葱 人参 ブロッコリー 白菜
14	土	沖縄豆腐 卵 麦味噌	米 炒め油	人参 キャベツ 小松菜 小松菜 パセリ
15	日			
16	月	ゆし豆腐 豚肉 豚肉 みそ	米 ごま油 片栗粉 おつゆ麩	人参 生姜 パセリ 人参 ごぼう 乾燥わかめ ねぎ
17	火	鮭 みそ 沖縄豆腐 みそ 卵	米 三温糖	生姜 なめこ ねぎ 干しひじき 人参 キャベツ
18	水	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 おつゆ麩	ほうれんそう 白菜 花人参 とろろ昆布 ねぎ 人参
19	木	赤魚		乾燥わかめ 人参
20	金			
21	土	糸けすり 沖縄豆腐 豚肉 絹ごし豆腐	ゆで中華麺 米 油 三温糖	人参 キャベツ 玉葱 人参 青のり ブロッコリー トマト えのき ねぎ
22	日			
23	月	沖縄豆腐 豚肉 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	絹ごし豆腐 みそ	米 おつゆ麩	大根 カットわかめ もやし 人参 人参 胡瓜
25	水	鶏肉 木綿豆腐 卵 はんぺん 豚肉	米 片栗粉 ジャガイモ	玉葱 人参 ビタミンC もやし
26	木	ササミ ちくわ 絹ごし豆腐	米 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 片栗粉 オリーブ油	おきなわもずく 生姜 白菜 胡瓜 ブロッコリー 人参
27	金	かつお節 鮭	スパゲッティ 米 有塩バター なたね油 オリーブ油 三温糖	しめじ 玉葱 しいたけ 刻み海苔 キャベツ ニラ 人参 人参
28	土	絹ごし豆腐 卵 みそ 豚肉	米 ジャガイモ 白ごま 三温糖	人参 ごぼう 玉葱 胡瓜
29	日			
30	月	赤魚 絹ごし豆腐		人参 パセリ キャベツ
31	火	沖縄豆腐 卵 赤魚	米 炒め油 片栗粉	もやし 人参 玉葱 キャベツ ねぎ

☆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。