

2019年 6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	沖縄豆腐 かつお 麦味噌 鶏肉	米 炒め油 三温糖 焼き芋	人参 キャベツ 小松菜 干しひじき
2	日			
3	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	人参 長ねぎ しめじ ねぎ とうもろこし かつお
4	火	鮭 みそ 卵 絹ごし豆腐	米 三温糖 オリーブ油 片栗粉 片栗粉	キャベツ 人参 とうもろこし かつお キャベツ 人参 胡瓜
5	水	鶏肉 かつお 絹ごし豆腐	米	かぶ菜 キャベツ もやし 人参 キャベツ もやし ねぎ
6	木	赤魚 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ 豚肩肉	米 本みりん サラダ油 三温糖	生姜 大根 人参 ねぎ 大根 人参 西洋南瓜
7	金	合挽肉 豚ハチ かつお節 絹ごし豆腐 かつお	スパゲッティ オリーブ油	玉葱 人参 トマト じゃがいも しめじ オレンジ ブロッコリー キャベツ
8	土	鯖 沖縄豆腐 豚肩ロース	米	人参 根みつば アサ ねぎ バナナ キャベツ 乾燥わかめ
9	日			
10	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 麩	米 本みりん 油 ごま油	小松菜 ねぎ オレンジ 人参 キャベツ
11	火	鯖 赤味噌(米) 絹ごし豆腐	米 三温糖 本みりん 片栗粉	トウモロコシ しめじ 乾燥わかめ バナナ
12	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 赤魚 普通牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 油 じゃがいも	玉葱 乾燥わかめ ねぎ
13	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 おつゆ麩	玉葱 えのき ねぎ 干しひじき 人参 りんご
14	金	赤魚 かつお節 絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト とうもろこし 人参 玉葱 オレンジ
15	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 木綿豆腐 卵	米 本みりん 油 薄力粉 なたね油	玉葱 生姜 とろろ昆布 みつ葉 バナナ
16	日			
17	月	絹ごし豆腐 合挽肉 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油	トマト 人参 乾燥わかめ えのき ねぎ 玉葱 キャベツ
18	火	鯖 みそ 凍り豆腐 豚肉 絹ごし豆腐	米 マネー 本みりん 焼き芋	えのき しめじ ねぎ 玉葱
19	水	赤魚 ちくわ 鶏挽肉	片栗粉 米	小松菜 おきなわもすく 生姜 もやし 人参 小松菜 トマト 人参
20	木	卵 麩 みそ	米 じゃがいも	人参
21	金	卵 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 白ごま ごま油 三温糖 サラダ油	花人参 玉葱 ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱
22	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ	米 炒り胡麻 三温糖 ごま油	干椎茸 じゃがいも 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
23	日			
24	月	挽きわり納豆 豚肉 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 じゃがいも	玉葱 えのき もやし 人参 玉葱 人参 もやし
25	火	卵 みそ 卵	米 薄力粉 油	トマト 刺し草 玉葱
26	水	絹ごし豆腐 卵 みそ 鶏肉 みそ	米 片栗粉 油	大根 乾燥わかめ ねぎ 玉葱 人参 人参
27	木	絹ごし豆腐 豚挽肉 かつお	米 おつゆ麩 片栗粉	刺し草 人参 ねぎ ホウレン草
28	金	鶏肉 ちくわ みそ 赤魚	米 三温糖 サラダ油 片栗粉	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン缶詰
29	土	鮭 卵 みそ 赤魚 絹ごし豆腐		ねぎ 人参 えのき バナナ 大根
30	日			

☆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。