

日付	曜	材料と体内での主なほたらき		
		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	挽きわり納豆 豚ひ - 豚肩ロース	米 ジャがいも	人参 玉葱 島にんじん キャベツ 胡瓜 人参
3	火			
4	水	鯖 みそ 酢	米 本みりん 片栗粉 油	生姜 大根 しめじ ねぎ バナ 干しひじき 干椎茸 人参 豆腐
5	木	絹ごし豆腐 かつお かつお	米 紅いも	ブロッコリー キャベツ オレンジ トマト 胡瓜
6	金	鶏肉 みそ 卵 みそ	米 マーメイド(低糖) 本みりん	西洋南瓜 ニラ バナ 人参 トウモロコシ しめじ
7	土	鮭 ソース 味噌 沖縄豆腐 豚肩ロース	米 油 やきいも	小松菜 人参 オレンジ 人参 キャベツ
8	日			
9	月	合挽肉 アヒル肉 普通牛乳 木綿豆腐 かつお節	米 ジャがいも 有塩バター 片栗粉	トマト バナ バナ キャベツ 玉葱 トマト
10	火	酢 鶏肉 卵	米 油 本みりん 片栗粉	キャベツ 島にんじん 人参 ほう菜 ごぼう 乾燥わかめ 青切みか
11	水	卵 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油	なめこ 人参 ねぎ ピーマン 玉葱 コーン
12	木	豚肩ロース み 絹ごし豆腐 かつお	米 片栗粉 油 有塩バター	生姜 日本南瓜 玉葱 ねぎ オレンジ ほう菜 人参 バナナ
13	金	鮭 調製豆腐 鶏肉 みそ	米 薄力粉 有塩バター 油 ジャがいも 片栗粉 本みりん 三温糖	玉葱 しめじ 人参 コーン 玉葱
14	土	鶏肉 絹ごし豆腐 ソース	米	みず菜 乾燥わかめ えのき ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 バナ
15	日			
16	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	ブロッコリー 人参 玉葱 ねぎ バナ 胡瓜
17	火	合挽肉 卵 国産大豆(ゆで) 豚肉	米 油 バン粉(乾) 三温糖 片栗粉 ジャがいも	玉葱 人参 トマト りんご ピーマン もやし
18	水	絹ごし豆腐 卵 かつお味噌 酢	米 片栗粉 油 さといも	大根 人参 かんぴょう ホウレン草 大根 青切みか
19	木	赤魚		乾燥わかめ 人参
20	金	沖縄豆腐 かつお 固形3-グルト 卵	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 玉葱
21	土	豚ロース 赤魚	米 本みりん 油 片栗粉 ごま油 ジャがいも	生姜 しめじ えのき 長ねぎ 小松菜 人参
22	日			
23	月			
24	火	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ ソース ビリヤニ かつお	米	もずく ピーマン 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 人参
25	水	鯖 味噌 大豆水煮 鶏肉 絹ごし豆腐	米 三温糖 本みりん	生姜 ごぼう 人参 オレンジ さやいんげん 干し椎茸 ねぎ
26	木	鶏肉 みそ 酢	米 さつまいも	トマト 西洋南瓜 大根 玉葱 胡瓜
27	金	合挽肉 豚ひ - かつお節 卵 かつお	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油	茄子 玉葱 人参 トマト ぶどう ぶどう ぶどう ぶどう ぶどう
28	土	鯖 みそ 豚肩ロース	米 ジャがいも	人参 みつば 玉葱 ごぼう バナ
29	日			
30	月	鶏肉 卵 みそ	米 油	キャベツ 小松菜 人参 オレンジ キャベツ

☆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、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。