

2020年 12月 後期

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	火	鮭 みそ 豚挽肉	米 本みりん 片栗粉	キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ 西洋南瓜
2	水	鶏肉 沖縄豆腐 みそ 絹ごし豆腐	米 薄力粉 油	なめこ ねぎ みかん ブロッコリー 白菜
3	木	ツグ ツグ		刈-刈-ツ トウモロコシ しめじ 胡瓜 白菜 ブロッコリー パナナ
4	金	卵 ツグ 普通牛乳 ツグ	米 薄力粉 油	玉葱 人参 刈-刈-ツ キャベツ
5	土	沖縄豆腐 味噌 鶏肉	米 油 さつまい	人参 キャベツ 小松菜 人参 キャベツ
6	日			
7	月	合挽肉 アーガス 普通牛乳 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 有塩バター 油 片栗粉 じゃがいも	トマト パセリ 玉葱 しめじ トマト
8	火	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ 赤魚	米 油 おつゆ	人参 ニラ 乾燥わかめ ねぎ 加野菜 キャベツ
9	水	絹ごし豆腐 味噌 鯖	米 片栗粉 油	大根 人参 パセリ 乾燥わかめ
10	木	豚肩ロース ツグ 卵	米 本みりん 油 片栗粉	生姜 えのき しめじ ねぎ 玉葱 人参
11	金	合挽肉 豚ハ - かつお節 鮭	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 油	玉葱 人参 トマト 玉葱 みかん
12	土	絹ごし豆腐 鶏肉	米 片栗粉 本みりん じゃがいも	しめじ まいたけ ねぎ パセリ 人参
13	日			
14	月	挽きわり納豆 豚ハ - 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
15	火	鱈 鶏肉 みそ	米 さつまい	人参 とろろ昆布 ねぎ 乾燥わかめ
16	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 キャベツ
17	木	鮭	米 じゃがいも	乾燥わかめ 人参
18	金	沖縄豆腐 ツグ 固形ヨーグルト	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 ねぎ 杓苳草
19	土	鶏肉 絹ごし豆腐 ツグ	米	みず菜 乾燥わかめ えのき ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ パセリ
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ ねぎ ニラ 人参 ホウレン草
22	火	鯖 みそ ツグ 卵	米 本みりん 薄力粉	西洋南瓜 しめじ みつ葉 干しひじき キャベツ 人参
23	水	沖縄豆腐 牛肩ロース 味噌 挽きわり納豆 沖縄豆腐	米 油 三温糖	ほうれんそう 人参 大根 ねぎ 白菜 冬瓜
24	木	ササ 鶏肉	米 油 さつまいも 本みりん	白菜 ツグツグ 人参
25	金	鮭 鶏肉	米 じゃがいも	刈-刈-ツ ブロッコリー オレンジ 玉葱 人参
26	土	鯖 沖縄豆腐 豚肩ロース みそ	米 じゃがいも	人参 みつば アーガス(乾) ねぎ パセリ 玉葱 ねぎ
27	日			
28	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 絹ごし豆腐	米	人参 ピーマン ねぎ 胡瓜 人参 ねぎ パセリ
29	火			
30	水			
31	木			

☆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。