## 2020年 8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 | 土 | 沖縄豆腐　ﾂﾅ　麦味噌　鶏ﾓﾓ肉 | 米　油　三温糖 | 人参　ｷｬﾍﾞﾂ　小松菜　ﾊﾞﾅﾅ |
| 2 | 日 | | | |
| 3 | 月 | 鶏挽肉　絹ごし豆腐　豚挽肉　みそ | 米 | もやし　人参　小松菜　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　オレンジ　ﾐﾆﾄﾏﾄ |
| 4 | 火 | ｷﾝｸﾞ　卵　みそ　鶏ﾓﾓ肉　大豆水煮 | 米　薄力粉　油　さつまいも　本みりん | トウミョウ　しめじ　人参　ごぼう　干椎茸　さやいんげん |
| 5 | 水 | 鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ | 米　油　パン粉(乾)　三温糖　胡麻　片栗粉 | 玉葱　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　えのきたけ　人参　胡瓜 |
| 6 | 木 | 豚ﾓﾓ肉　削り節　絹ごし豆腐　鶏ﾓﾓ肉 | 米　ゆで中華麺　油　三温糖　片栗粉 | 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　みつ葉　ﾐﾆﾄﾏﾄ　ｽｲｶ |
| 7 | 金 | 赤魚　みそ　鶏ﾓﾓ肉 | 米　おつゆ麸　本みりん　三温糖　じゃがいも | ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ　りんご |
| 8 | 土 | ｼﾗｽ　麸　豚肩ﾛｰｽ　凍り豆腐　鮭　保育園ミルク | 米　油　片栗粉 | 人参　ｷｬﾍﾞﾂ　玉葱　えのき　ねぎ |
| 9 | 日 | | | |
| 10 | 月 | | | |
| 11 | 火 | 沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　沖縄豆腐　ｼﾗｽ | 米　油　三温糖　片栗粉 | 人参　長ねぎ　えのき　もやし　オレンジ　ｵｸﾗ　ﾄﾏﾄ |
| 12 | 水 | 鱈　沖縄豆腐　麸　鶏ﾓﾓ肉 | 米　油　本みりん　三温糖　片栗粉　じゃがいも | 玉葱　人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ブロッコリー　えのきたけ　しめじ |
| 13 | 木 | 赤魚　卵　豚肩ﾛｰｽ　みそ | 米　薄力粉　油　片栗粉 | もずく　生姜　人参　ニラ　西洋南瓜 |
| 14 | 金 | 豚ﾓﾓ肉　みそ　絹ごし豆腐 | | 玉葱　人参　ﾍﾁﾏ　西洋南瓜　オレンジ　トマト　胡瓜 |
| 15 | 土 | 赤魚　国産大豆(ゆで)　鶏ﾓﾓ肉　みそ | 米　片栗粉　じゃがいも　三温糖　おつゆ麸 | 玉葱　人参　ﾊﾞﾅﾅ　干しひじき　ﾆﾗ　ねぎ |
| 16 | 日 | | | |
| 17 | 月 | 合挽肉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳　沖縄豆腐　みそ | 米　じゃがいも　有塩バター | ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾍﾁﾏ |
| 18 | 火 | 合挽肉　豚ﾚﾊﾞｰ　かつお節 | 米　スパゲッティ(乾)　オリーブ油　三温糖　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃがいも | 茄子　玉葱　人参　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ　キャベツ |
| 19 | 水 | 合挽肉　卵　削り節　ｷﾝｸﾞ | 米　油　パン粉(乾)　三温糖 | 玉葱　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　人参　バナナ |
| 20 | 木 | 木綿豆腐 | | 人参　玉葱　胡瓜 |
| 21 | 金 | 沖縄豆腐　ﾂﾅ　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　鮭　みそ | 米　沖縄そば　三温糖 | 人参　玉葱　ねぎ　胡瓜　小松菜　キャベツ |
| 22 | 土 | 鯖　絹ごし豆腐　ﾂﾅ | 米　ごま油　三温糖 | 人参　ｺﾞﾎﾞｳ　みつば　生姜　人参　もやし　ﾊﾞﾅﾅ　ごぼう　胡瓜 |
| 23 | 日 | | | |
| 24 | 月 | 挽きわり納豆　豚肩ﾛｰｽ　ｲﾅﾑﾄﾞｯﾁ味噌　絹ごし豆腐 | 米　片栗粉 | 人参　干椎茸　ねぎ　胡瓜　人参 |
| 25 | 火 | ｷﾝｸﾞ　豚ﾓﾓ肉 | 米　じゃがいも　さつまいも | ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし |
| 26 | 水 | 沖縄豆腐　豚挽肉　絹ごし豆腐　ﾂﾅ | 米 | えのき　しめじ　玉葱　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　胡瓜 |
| 27 | 木 | 鶏ﾓﾓ肉　味噌　ｷﾝｸﾞ | 米　おつゆ麸　さつまいも | ﾚﾓﾝ　乾燥わかめ　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ　人参　ニラ |
| 28 | 金 | ｷﾝｸﾞ　卵　ﾂﾅ | 米　薄力粉　油　片栗粉　三温糖 | ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ｺｰﾝ　玉葱　人参　ﾊﾟｾﾘ　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜 |
| 29 | 土 | 鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　みそ　絹ごし豆腐　みそ | 米　本みりん　油　片栗粉 | ねぎ　小松菜　もやし　人参　ねぎ |
| 30 | 日 | | | |
| 31 | 月 | 豚挽肉　ゆし豆腐　みそ　絹ごし豆腐　ﾂﾅ | 米 | 人参　ねぎ　オレンジ　人参　ピーマン　玉葱　胡瓜 |

☆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。