

2020年 4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	水	赤魚 みそ 卵	米 本みりん 卵黄 油 おつゆ 麩 油	生姜 カットわかめ もやし とうもろこし 人参 キャベツ
2	木	赤魚 かつお節 かつお	米 さつま芋	トマト 玉葱 人参 じゃがいも じゃがいも
3	金	合挽肉 豚ひき肉 かつお	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 片栗粉	玉葱 人参 トマト 玉葱 しめじ ねぎ パプリカ かぼちゃ ブロッコリー トマト
4	土	鯖 麩 沖縄豆腐 豚肩ロース	米 油	人参 根みつば・葉生 じゃがいも 玉葱 とうもろこし(乾) ねぎ 人参 ごぼう パプリカ
5	日			
6	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 絹ごし豆腐 かつお	米	人参 もずく ねぎ オレンジ キャベツ 人参
7	火	鯖 みそ 鶏肉 大豆水煮	米 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻	大根 しめじ ねぎ ごぼう 人参
8	水	鯖 絹ごし豆腐	米 本みりん サラダ油 とうもろこし 片栗粉	みつ葉 人参 胡瓜
9	木	豚ロース みそ 絹ごし豆腐	米 薄力粉 サラダ油 有塩バター じゃがいも 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ パプリカ
10	金	鯖 豚肉	米 薄力粉 有塩バター 油 じゃがいも マカロニ 無塩バター じゃがいも マネー	人参 玉葱 トマト パプリカ 玉葱 胡瓜 人参
11	土	鶏肉 絹ごし豆腐	米 本みりん 三温糖 さつま芋	りんご 胡瓜 レタス 小松菜
12	日			
13	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 切り干し大根 人参
14	火	鯖 ちくわ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 おつゆ 麩	キャベツ 人参 おきなわもずく 塩蔵、塩抜き 生姜 西洋南瓜 乾燥わかめ
15	水	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐	米 本みりん 片栗粉	ブロッコリー 小松菜 人参 胡瓜
16	木	赤魚	米	乾燥わかめ 人参
17	金	沖縄豆腐 かつお 鯖	沖縄そば 三温糖 サラダ油	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 ほう菜 人参
18	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 赤魚	米 本みりん 油 片栗粉	玉葱 生姜 かつお みつ葉 ブロッコリー トマト
19	日			
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 鯖	米 油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油	長ねぎ ねぎ 胡瓜 もやし 人参
21	火	鯖 沖縄豆腐 麩 みそ 豚肩ロース	米 油 本みりん 三温糖 片栗粉 おつゆ 麩	玉葱 人参 乾燥わかめ ねぎ 人参 ごぼう
22	水	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 かつお	米 炒め油	ブロッコリー えのき ほう菜 人参 パプリカ
23	木	鯖 絹ごし豆腐 かつお	米 片栗粉	大根 トウモロコシ・葉生 しめじ
24	金	豚肩ロース かつお 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 胡瓜 トマト 乾燥わかめ 西洋南瓜 りんご
25	土	かつお 鯖 みそ 豚ロース	米 おつゆ 麩 じゃがいも	キャベツ パプリカ
26	日			
27	月	合挽肉 7割がけ 普通牛乳 絹ごし豆腐 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 有塩バター ごま油 片栗粉 じゃがいも	トマト パプリカ 乾燥わかめ えのき ねぎ
28	火	鯖 みそ 卵	米 三温糖 じゃがいも 油 さつま芋	生姜 玉葱 とうもろこし
29	水			
30	木	豚挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐 かつお	米 油 パン粉 三温糖 胡麻 おつゆ 麩 ごま油	玉葱 とうもろこし ねぎ もやし 胡瓜 人参

☆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。