

2019年 5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	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 鶏挽肉	米 炒め油 三温糖	人参 キャベツ 大根 人参 ねぎ 乾燥わかめ オレンジ
8	水	鱈 沖縄豆腐 麩 卵	米 油 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 トウモロコシ しめじ 玉葱 人参 もやし パナ
9	木	鯖 みそ 絹ごし豆腐 豚挽肉	米 本みりん サラダ油 三温糖	アゲアゲ えのき 西洋南瓜
10	金	合挽肉 豚ハ - 鮭	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉	玉葱 人参 トマト ブロッコリー コーン 胡瓜 玉葱 しめじ パセリ コーン 缶詰 パナナ
11	土	赤魚 豚ハ 国産大豆 みそ	米 片栗粉 ジャがいも 本みりん 三温糖 おつゆ麩	玉葱 人参 人参 干しひじき コウ もやし ねぎ オレンジ
12	日			
13	月	豚挽肉 卵 絹ごし豆腐 卵	米 片栗粉 油	干しひじき 人参 大根 胡瓜 パナ
14	火	卵 卵 ビリヤニ 沖縄豆腐 みそ 沖縄豆腐 卵	米 薄力粉	アゲアゲ パセリ なめこ ねぎ もやし 人参 りんご
15	水	鶏挽肉 ちくわ 豚ハ	米 薄力粉 油	アゲ ねぎ 玉葱 人参 ニラ 乾燥わかめ
16	木	卵 麩 みそ	米 ジャがいも	人参
17	金	沖縄豆腐 卵 固形ヨグル 絹ごし豆腐 ヨグル	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	花人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 木の葉
18	土	豚挽肉 みそ 卵	米 ジャがいも	昆布 人参 玉葱 根みつば パナナ トマト 人参 胡瓜
19	日			
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ ねぎ コウ 人参 乾燥わかめ
21	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 赤魚	米 片栗粉 油 片栗粉 薄力粉	玉葱 アゲアゲ コーン パセリ パナ 人参
22	水	鶏挽肉 みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	大根 乾燥わかめ ねぎ オレンジ
23	木	豚挽肉 絹ごし豆腐	米 ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 さつま芋	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ブロッコリー トマト コーン みつ葉 キャベツ 玉葱
24	金	鮭 普通牛乳 絹ごし豆腐 卵	米 ジャがいも	玉葱 しめじ 人参 玉葱 ねぎ キャベツ 焼きのり パナ
25	土	豚挽肉 絹ごし豆腐 絹ごし豆腐	米 ジャがいも	ビーツ 玉葱 生椎茸 とろろ昆布 みつ葉 玉葱 人参 キャベツ 人参
26	日			
27	月	挽きわり納豆 豚ハ - 豚ハ みそ みそ 豚ハ	米 ジャがいも 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 玉葱 ニラ 切り干し大根
28	火	鮭 みそ 卵 麩	米 三温糖	しめじ えのき ねぎ キャベツ 人参 玉葱
29	水	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 三温糖 サラダ油 片栗粉	人参 長ねぎ 人参 ビーツ 玉葱 トウモロコシ しめじ
30	木	豚ハ 木綿豆腐 赤魚 かつお節 みそ	米	玉葱 キャベツ えのき ねぎ オレンジ ほう菜 人参 もやし
31	金	豚ハ ヨグル 赤魚	片栗粉 三温糖	玉葱 人参 西洋南瓜 玉葱 胡瓜 乾燥わかめ トマト パナ

☆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。

