

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	鶏肉 沖縄豆腐 みそ お魚のりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 薄力粉	ブロッコリー トマト 胡瓜 なめこ ねぎ みかん ジャガイモ きゃべつ
2	水	卵 豆乳	精白米 加-の王子様 オリーブ油 おつゆ麩 おとっと	きゃべつ ブロッコリー トマト 胡瓜 パパ
3	木			
4	金	鮭 絹ごし豆腐 きなこ	食パン 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 マネー 胚芽米	きゃべつ トマト 人参 アサ(乾) ねぎ 焼きのり
5	土	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 じゃべつ 人参 胡瓜 えのき ねぎ
6	日			
7	月	合挽肉 木綿豆腐 普通牛乳 たまご	精白米 油 ジャガイモ 有塩バター 片栗粉 無塩バター	玉葱 じゃべつ トマト パセリ とうもろこし えのき パパ
8	火	わかさぎ 卵 粉チーズ ベーコン 絹ごし豆腐 みそ 豆乳 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ホットケーキミックス	ブロッコリー コーン 白菜 玉葱 乾燥わかめ ねぎ 人参 イチゴジャム
9	水	合挽肉 卵 豚肉 大豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉(乾) 三温糖 ジャガイモ 片栗粉 油 片栗粉 プリン	玉葱 ビーツ 人参 もやし トマト
10	木	鶏肉 木綿豆腐 卵 チキアギー ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 小麦粉 シリアル	玉葱 にんにく 生姜 刻み昆布 干椎茸 とうもろこし 人参 もやし ねぎ
11	金	鶏肉 プレーヨーグルト 卵 普通牛乳 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 精白米 有塩バター 生クリーム おこし	にんにく 大根 胡瓜 トマト かぼちゃ 玉葱
12	土	鮭 卵 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ みそ 普通牛乳	精白米 油 甘辛せんべい	ねぎ 人参 じゃべつ 玉葱 小松菜 パナナ
13	日			
14	月	牛丼 ゆし豆腐 みそ 卵 マネー	精白米 白ごま 三温糖 パイシート	人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ 玉ねぎ
15	火	鶏肉 みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 油 おつゆ麩	島にんじん 人参 トマト かい菜 じゃべつ 青切みか
16	水	卵 マネー 卵 マネー 絹ごし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉(乾) マカロニ マネー	南瓜 胡瓜 ねぎ しめじ プルーン
17	木	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト シラス	沖縄そば 本みりん 三温糖	昆布(乾) 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 ほうれん草 人参
18	金	卵 たまご 豆乳	薄力粉 上白糖 無塩バター	柿
19	土	豚肉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 紫芋チップ	生姜 小松菜 人参 もやし 胡瓜 しめじ えのき 長ねぎ プルーン
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚ひき肉 みそ ツナ 麩 スキムミルク 味付けいりこ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 オリーブ油 生クリーム グラニュー糖	人参 とうもろこし 生姜 にんにく じゃべつ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 青切みか
22	火	鯖 みそ 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん マネー 油 無塩バター	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ えのき じゃべつ
23	水			
24	木	沖縄豆腐 鶏ひき肉 鶏もも肉 卵 お魚のりかけ きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 オリーブ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 しめじ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 ねぎ
25	金	豚肉 卵 みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 油 小麦粉 薄力粉 黒砂糖 粒	生姜 かい菜 じゃべつ もやし 人参 南瓜 玉葱 ねぎ
26	土	大豆 鶏肉 豚肉 普通牛乳	精白米 ジャガイモ 本みりん 三温糖 油 <和菓子類>おこし	干しひじき 人参 とうもろこし 玉葱 グリンピース しらたき とろろ昆布 ねぎ パパ
27	日			
28	月	鶏挽肉 卵 卵 ちくわ 普通牛乳	精白米 本みりん 片栗粉 油 オリーブ油 片栗粉 食パン 三温糖 有塩バター	生姜 小松菜 じゃべつ 人参 切り もずく
29	火	鮭 みそ 豚挽肉 卵 普通牛乳 豆乳 豚バラスライス	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 薄力粉 揚げ玉	じゃべつ 人参 南瓜 大根 しめじ ねぎ
30	水	合挽肉 卵 かまぼこ お魚のりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 グレープゼリー リップラッカー	玉葱 人参 もやし 胡瓜 アサ(乾) ねぎ

☆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。