

2019年 1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	火			
2	水			
3	木			
4	金	豚肉 豚肩ロース かまぼこ けんちん汁 味噌 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 本みりん 胡麻 三温糖 クナ-ファル-	干椎茸 しょうり 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干 こんにゃく みかん
5	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 Nアンパンマンのソフトせんべい	れん もやし 人参 玉葱 キャベツ しめじ えのき 乾燥わかめ 果物
6	日			
7	月	鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 有塩バター	生姜 小松菜 もずく 胡瓜 れん汁 ほう かつお 乾燥わかめ
8	火	鱈 沖縄豆腐 麩 油揚げ 大豆水煮 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 かつお油 そうめん田芋 薄力粉	玉葱 人参 干しひじき キャベツ しらたき 干椎茸 ほう しめじ みつ葉 果物
9	水	鶏肉 絹ごし豆腐 豆乳	精白米 薄力粉 無塩バター マネー 鉄ゼリー リッツァー	玉葱 人参 しめじ エリンギ ギョ-ス トマトジュレ カブチー プロッコリー 西洋南瓜 乾燥わかめ ねぎ
10	木	鶏肉 みそ ほう	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	れん草 ほう 白菜 玉葱 冬瓜 人参 ねぎ 果物 ほう
11	金	鮭 普通牛乳 ビーフーズ かに風味かまぼこ かつお みそ	オイル 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 しめじ 白菜 ブロッコリー かつお 島にんじん 人参 焼きのり
12	土	鶏肉 ゆし豆腐 みそ 豚肉 保育園ミルク	精白米 本みりん かつお油 焼き芋	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ねぎ キャベツ ビーツ 玉葱 生椎茸 果物
13	日			
14	月			
15	火	鱈 赤味噌 はんぺん 調製豆乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 春雨 白ごま ごま油 ライ麦・全粒粉 薄力粉 なたね油	生姜 胡瓜 もやし 人参 もずく しめじ まいたけ みつ葉 れん
16	水	鮭 卵 煮干 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 人参ロールパン	青のり しょうり 人参 しらたき ほう 玉葱 えのき ねぎ 果物
24	木	鮭 麦味噌 沖縄豆腐 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 えのき しめじ 人参 もやし 胡瓜 しょうり 大根 長ねぎ
18	金	ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ヨーグルト 豚肩ロース	沖縄そば 本みりん 三温糖 すり胡麻 精白米	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ れん草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 かつお
19	土	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒り胡麻 三温糖 五穀かりんとう	人参 ゆで菊 ねぎ えのき 小松菜 もやし 果物 プルーン
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 麩 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 有塩バター	長ねぎ ほう 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ えのき
22	火	赤魚 豚肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん かつお油 三温糖 じゃがいも 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	生姜 れんこん パプリカ(赤) さやいんげん 乾燥わかめ ねぎ 果物
23	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 かつお みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 紫芋チップ	玉葱 にんにく 生姜 かつお キャベツ もやし 人参 トウモロコシ しめじ えのき 果物
17	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 グラニュー糖 ハジミ 無塩バター	
25	金	合挽肉 豚肉 - ほう 粉チーズ かつお節 鮭	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 じゃがいも サラダ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ほう かつお かつお
26	土	鱈 ロース 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 おこし	人参 しょうり 根みつば 生姜 玉葱 ギョ-ス しらたき 小松菜 糸きりわかめ
27	日			
28	月	合挽肉 プルーフーズ	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆春雨 三温糖 薄力粉 油 胡麻	玉葱 キャベツ トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 果物 プルーン
29	火	鮭 みそ 鶏肉 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん ごま油 三温糖 片栗粉 いもくず 黒砂糖粉	大根 人参 こんにゃく むき枝豆 根みつば
30	水	わかさぎ 卵 粉チーズ ちくわ 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 サラダ油 カルディスティック	人参 ビーツ 玉葱 もずく ねぎ
31	木	豚肩ロース チキアギ- 油揚げ 麦味噌 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉 かつお油	玉葱 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ほう れん草

☆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。