

2017年 4月～初期～

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	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	人参
2	日			
3	月	キウイ	精白米	小松菜 大根
4	火	絹ごし豆腐	精白米 ジャガイモ	西洋南瓜 ブロッコリー
5	水	鮭	精白米	玉葱 りんご
6	木	絹ごし豆腐	精白米 さつまいも	キャベツ 人参
7	金	バナナ	精白米 片栗粉	玉葱 大根 パプリカ
8	土	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	胡瓜 人参
9	日			
10	月	絹ごし豆腐	精白米	人参
11	火	キウイ	精白米 ジャガイモ 片栗粉	りんご
12	水	絹ごし豆腐	精白米	小松菜 キャベツ 人参
13	木	柿	精白米	人参 パプリカ
14	金	絹ごし豆腐	精白米	西洋南瓜 玉葱 人参
15	土	鮭 バナナ	精白米 片栗粉	キャベツ パプリカ
16	日			
17	月	絹ごし豆腐	精白米	トマト 人参 大根
18	火	赤魚	精白米 片栗粉	人参 人参草 胡瓜
19	水	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	ブロッコリー 小松菜 人参 胡瓜
20	木			
21	金	赤魚	精白米	人参草 人参 胡瓜 玉葱
22	土	絹ごし豆腐		ブロッコリー 人参 パプリカ
23	日			
24	月	バナナ	精白米	胡瓜 人参
25	火	絹ごし豆腐	精白米 さつまいも	玉葱
26	水	キウイ	精白米	りんご 人参
27	木	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	ブロッコリー 西洋南瓜 玉葱
28	金	キウイ	精白米 片栗粉	小松菜 人参
29	土			
30	日			

☆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。