

2017年 4月～中期～

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	米	人参
2	日			
3	月	キング	米	小松菜 大根
4	火	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャがいも	玉葱 人参 西洋南瓜 ブロッコリー
5	水	鮭	米 さつまいも	玉葱
6	木	ササミ	米 片栗粉 さつまいも	キャベツ 人参
7	金	ソラス	米	玉葱 人参 大根 バナナ
8	土	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 胡瓜 人参
9	日			
10	月	絹ごし豆腐	米	人参
11	火	キウイ	米 ジャがいも 片栗粉	人参 りんご
12	水	絹ごし豆腐	米	小松菜 キャベツ 人参
13	木	柿	米 片栗粉	キャベツ 人参 バナナ
14	金	ササミ	米	西洋南瓜 玉葱 キャベツ
15	土	鮭 ソラス	米 片栗粉	キャベツ バナナ
16	日			
17	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 人参 キャベツ
18	火	赤魚	米 片栗粉	人参 刺の草 胡瓜
19	水	絹ごし豆腐	米	グリーンピース 小松菜 人参 胡瓜
20	木			
21	金	キング	米 片栗粉	刺の草 人参 胡瓜
22	土	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー 人参 バナナ
23	日			
24	月	挽きわり納豆 ソラス	米	胡瓜 人参
25	火	絹ごし豆腐	米 さつまいも	玉葱 胡瓜
26	水	キウイ	米	りんご 人参
27	木	ササミ	米 片栗粉	ブロッコリー 西洋南瓜 玉葱
28	金	キウイ	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。