

2017年 5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	月	絹ごし豆腐	米	トマト 胡瓜
2	火	ササミ	米	ミニトマト キャベツ
3	水			
4	木			
5	金			
6	土	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 パパ
7	日			
8	月	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱
9	火	赤魚	米 ジャガイモ	人参 小松菜
10	水	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜
11	木	ササミ	米 さつまいも	キャベツ 玉葱
12	金	ササミ	米	トマト 玉葱 人参 パパ
13	土	ササミ	米 ジャガイモ	人参
14	日			
15	月	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参 大根
16	火	ササミ	米 ジャガイモ	人参 りんご
17	水	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 胡瓜 玉葱
18	木			
19	金	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
20	土	ササミ	米 ジャガイモ	玉葱 胡瓜
21	日			
22	月	ササミ	米 ジャガイモ	トマト 玉葱
23	火	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
24	水	ササミ	米	ブロッコリー 人参
25	木	絹ごし豆腐	米 さつまいも	
26	金	鮭	米	キャベツ 玉葱
27	土	豆腐	米	人参 玉葱 パパ
28	日			
29	月	挽きわり納豆	米 ジャガイモ	胡瓜
30	火	鱈	米 さつまいも	人参
31	水	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー 人参 キャベツ

☆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。