

2017年 6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	木	ササミ	米	玉葱 人参 ビーツ
2	金	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 ブロッコリー
3	土	ササミ	米	人参 キャベツ
4	日			
5	月	絹ごし豆腐	米	トマト 人参 オレンジ
6	火	赤魚	米	人参 りんご
7	水	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
8	木	ササミ みそ	米 三温糖 本みりん 油	小松菜 人参
9	金	ササミ 絹ごし豆腐	米	ミニトマト 玉葱 人参 バナナ トマト キャベツ ブロッコリー
10	土	ササミ	米	胡瓜
11	日			
12	月	絹ごし豆腐	米	胡瓜 大根 人参
13	火	ササミ	米	人参 玉葱
14	水	ササミ	米	西洋南瓜
15	木			
16	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
17	土	ササミ 納豆	米	人参 胡瓜
18	日			
19	月	絹ごし豆腐	米	小松菜 トマト
20	火	ササミ	米 さつま芋	玉葱 人参
21	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
22	木	ササミ	米	トマト ほうろく
23	金			
24	土	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
25	日			
26	月	挽きわり納豆	米	胡瓜 人参 オレンジ
27	火	ササミ	米	キャベツ 玉葱 人参
28	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
29	木	ササミ	米	干しひじき 人参 冬瓜 バナナ
30	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参

☆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。