

2017年 8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	火	キツメ	米 片栗粉	冬瓜 西洋南瓜
2	水	ササミ	米	小松菜 玉葱 胡瓜
3	木	絹ごし豆腐	米 さつまいも	ピーマン
4	金	キツメ	米	人参 玉葱 オレンジ
5	土	絹ごし豆腐	米	アサ(乾) ねぎ キャベツ 人参
6	日			
7	月	ツナ 絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 ミトマト 人参
8	火	ササミ	米	りんご
9	水	絹ごし豆腐	米	トマト 玉葱
10	木	ササミ	米 ジャガイモ	人参
11	金			
12	土	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜
13	日			
14	月	絹ごし豆腐	米	オクラ トマト 西洋南瓜 玉葱
15	火	ササミ	米 片栗粉	キャベツ 人参 バナナ
16	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 西洋南瓜 ブロッコリー
17	木			
18	金	絹ごし豆腐	米	人参 茄子 キャベツ 玉葱
19	土	ササミ	米 片栗粉	ブロッコリー 西洋南瓜 キャベツ
20	日			
21	月	ササミ	米 ジャガイモ	キャベツ トマト
22	火	赤魚	米 片栗粉	人参 玉葱
23	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
24	木	キツメ	米 さつまいも	人参 玉葱
25	金	絹ごし豆腐	米	トマト 人参 玉葱
26	土	ツナ 麩	米	人参 キャベツ バナナ
27	日			
28	月	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米	ミニトマト 玉葱 胡瓜
29	火	ササミ	米 ジャガイモ	アスパラ 人参
30	水	ササミ	米	玉葱 人参 人参
31	木	ササミ	米 ジャガイモ	ブロッコリー

☆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。