

2017年 9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	金	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	人参 胡瓜
2	土	柿	精白米 さつまい	キャベツ
3	日			
4	月	絹ごし豆腐	精白米 ジャがいも	オクラ
5	火	柿	精白米 片栗粉	西洋南瓜 ブロッコリー
6	水	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	トマト キャベツ 玉葱
7	木	柿	精白米	西洋南瓜 大根 小松菜
8	金	絹ごし豆腐	精白米	胡瓜 玉葱 人参
9	土	柿	精白米	冬瓜 玉葱 ブロッコリー
10	日			
11	月	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 ジャがいも	キャベツ
12	火	柿	精白米	人参 バナ
13	水	鮭	精白米 片栗粉	西洋南瓜 キャベツ 胡瓜
14	木	絹ごし豆腐	精白米	ピーマン
15	金	絹ごし豆腐	精白米	茄子 玉葱 人参
16	土	絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	人参 玉葱 バナ
17	日			
18	月		精白米	
19	火	絹ごし豆腐	精白米	キャベツ 人参
20	水	柿	精白米 ジャがいも	玉葱 胡瓜
21	木		精白米	
22	金	鮭	精白米	玉葱 小松菜
23	土		精白米	
24	日			
25	月	ソラ 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉	冬瓜 人参
26	火	キノコ	精白米 さつまい	胡瓜
27	水	絹ごし豆腐	精白米	トマト 西洋南瓜
28	木	柿	精白米 片栗粉	オクラ 人参 玉葱
29	金	絹ごし豆腐	精白米	小松菜 ミトマト
30	土	柿	精白米 片栗粉	西洋南瓜

☆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。