

2017年 10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	日			
2	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参 小松菜 オレンジ
3	火	鱈	米 片栗粉	人参 玉葱
4	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜
5	木	柿	米	西洋南瓜 大根
6	金	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参 ブロッコリー
7	土			
8	日			
9	月			
10	火	ササミ	米 片栗粉	トマト キャベツ
11	水	柿	米 片栗粉	ブロッコリー 人参
12	木	ササミ	米	クリ-ムコ-ソウ 木の葉 白菜
13	金	絹ごし豆腐	米	トマト 茄子 キャベツ 人参
14	土	ツナ 絹ごし豆腐	米 片栗粉 焼き芋	キャベツ
15	日			
16	月	柿	米 片栗粉	ミニトマト ビ-マン 小松菜
17	火	赤魚	米	ビ-マン 玉葱
18	水	絹ごし豆腐	米	ミニトマト キャベツ
19	木			
20	金	鮭	米	玉葱 小松菜
21	土	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱 バナナ
22	日			
23	月	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	胡瓜 人参
24	火	赤魚	米	木の葉 玉葱 人参
25	水	柿	米 ジャガイモ	トマト キャベツ
26	木	絹ごし豆腐	米 さつま芋	人参
27	金	柿	米	胡瓜
28	土	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 人参 玉葱
29	日			
30	月	赤魚	米	トマト キャベツ 玉葱
31	火	柿	米	ビ-マン バナナ

☆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。