

2017年 11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	水	絹ごし豆腐	米	冬瓜 人参
2	木			
3	金			
4	土	柿	米	キャベツ 胡瓜
5	日			
6	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 大根 人参
7	火	ササミ	米	西洋南瓜 りんご
8	水	柿	米	大根 人参 刺し草
9	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参 胡瓜 白菜
10	金	鮭 調製豆乳	米	キャベツ 玉葱
11	土	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ バナナ
12	日			
13	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参 小松菜 胡瓜
14	火	キノコ	米	西洋南瓜
15	水	ササミ	米	グリーンピース 人参 玉葱 ビーツ
16	木	鮭	米	キャベツ 人参
17	金	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 白菜
18	土	キノコ	米	人参 胡瓜
19	日			
20	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャガイモ	トマト キャベツ
21	火	柿	米	人参 刺し草
22	水	ササミ	米 片栗粉 そうめん(乾)	玉葱 キャベツ 人参
23	木			
24	金	挽きわり納豆	米 ジャガイモ	玉葱 人参
25	土	柿	米 ジャガイモ	人参 玉葱 キャベツ
26	日			
27	月	絹ごし豆腐	米	小松菜 ミトマト オレンジ
28	火	ササミ	米 片栗粉	西洋南瓜 胡瓜
29	水	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
30	木	柿	米	西洋南瓜 冬瓜 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。