

2017年 12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	金	鮭 保育園ミルク	米 ジャがいも 片栗粉	キャバツ 玉葱
2	土	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
3	日			
4	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 人参
5	火	柿	米	ブロッコリー 大根 人参
6	水	ササミ	米 ジャがいも	人参 玉葱 パパ
7	木	赤魚	米	玉葱 西洋南瓜
8	金	ササミ	米	トマト キャバツ 玉葱
9	土	柿	米 焼き芋	人参
10	日			
11	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 大根
12	火	キノコ	米 片栗粉	キャバツ 冬瓜 人参
13	水	絹ごし豆腐	米	白菜 人参
14	木	ササミ	米 さつま芋	セリ草 大根
15	金	柿	米 ジャがいも	グリーンピース 人参
16	土	絹ごし豆腐	米 片栗粉	セリ草 白菜
17	日			
18	月	絹ごし豆腐	米	トマト 西洋南瓜
19	火	キノコ	米	ピーマン 玉葱
20	水	絹ごし豆腐	米	チゲソウ
21	木			
22	金	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	ミニトマト ブロッコリー
23	土			
24	日			
25	月	キノコ	米 片栗粉	小松菜 人参 オレンジ
26	火	赤魚	米 片栗粉 さつま芋	キャバツ 人参
27	水	挽きわり納豆	米 ジャがいも	人参 玉葱 パパ
28	木	キノコ	米 片栗粉	ブロッコリー キャバツ
29	金			
30	土			
31	日			

☆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。