

2018年 1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	月			
2	火			
3	水			
4	木	柿	米 片栗粉	大根 胡瓜
5	金	鮭	米 さつま芋	ブロッコリー 玉葱
6	土	木綿豆腐	米	ほうれんそう 人参
7	日			
8	月			
9	火	柿	米 片栗粉	トマト 胡瓜
10	水	木綿豆腐	米	白菜 バナ
11	木	赤魚	米 ジャガイモ	秋の草
12	金	絹ごし豆腐	米	トマト 西洋南瓜 キャベツ
13	土	柿	米 片栗粉	人参 小松菜 バナ
14	日			
15	月	ササミ	米 ジャガイモ	ピーマン キャベツ
16	火	木綿豆腐	米	秋の草 大根 りんご
17	水	柿	米	人参 ピーマン
18	木			
19	金	鮭	米	秋の草 玉葱
20	土	絹ごし豆腐	米	小松菜 バナ
21	日			
22	月	ササミ	米	トマト ブロッコリー 玉葱 西洋南瓜
23	火	鱈	米	ピーマン 玉葱
24	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 大根
25	木	木綿豆腐	米	キャベツ 玉葱
26	金	鮭	米 ジャガイモ 片栗粉	玉葱
27	土	木綿豆腐	米	人参 キャベツ 玉葱
28	日			
29	月	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱
30	火	柿	米	人参 大根
31	水	絹ごし豆腐	米	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。