

2018年 2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	木	柿	米	人参 胡瓜
2	金	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー キハツ りんご
3	土	柿	米	秋草 玉葱
4	日			
5	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 人参 オレンジ
6	火	柿	米	西洋南瓜 りんご
7	水	ササミ	米	トマト 大根
8	木	鮭	米	キハツ 人参 秋草
9	金	ソウルフード	米 ジャガイモ 片栗粉	人参 トマト
10	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜 白菜
11	日			
12	月			
13	火	絹ごし豆腐	米	小松菜 トマト
14	水	柿	米	人参 白菜
15	木			
16	金	キノコ	米 ジャガイモ	秋草
17	土	絹ごし豆腐	米 焼き芋	キハツ
18	日			
19	月	ササミ	米	西洋南瓜 玉葱 トマト
20	火	キノコ	米	人参 バナナ
21	水	木綿豆腐	米	西洋南瓜 ブロッコリー
22	木	鱈	米 さつまいも	人参 秋草
23	金	鮭	米 ジャガイモ	胡瓜 玉葱
24	土	絹ごし豆腐	米	人参 小松菜
25	日			
26	月	絹ごし豆腐 ソウルフード	米	人参 オレンジ
27	火	柿	米 ジャガイモ	キハツ
28	水	絹ごし豆腐	米	キハツ 玉葱 人参

☆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。