

2018年3月 ~初期~

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	鱈	米 ジャガイモ	キャベツ
2	金	絹ごし豆腐	米	セリ草 人参
3	土	鮎	米	人参 バナナ
4	日			
5	月	絹ごし豆腐	米	小松菜 人参
6	火	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	胡瓜 人参
7	水	鮎	米 ジャガイモ	小松菜
8	木	絹ごし豆腐	米	トマト 大根
9	金	赤魚	米 さつまいも	セリ草
10	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜
11	日			
12	月	絹ごし豆腐	米	トマト キャベツ
13	火	鮎	米	玉葱 ビーツ
14	水	絹ごし豆腐	米	人参 りんご
15	木			
16	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
17	土	鮎	米 ジャガイモ	セリ草 玉葱
18	日			
19	月	絹ごし豆腐	米	大根 人参
20	火	絹ごし豆腐	米	セリ草 胡瓜 大根
21	水			
22	木	鮎	米	西洋南瓜 ブロッコリー
23	金	鮭	米	トマト 玉葱 バナナ
24	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ 玉葱
25	日			
26	月	ツナ 絹ごし豆腐	米	胡瓜 冬瓜 大根
27	火	鮭	米	玉葱 キャベツ
28	水	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
29	木	鮎	米	ビーツ 玉葱
30	金	赤魚	米	人参 バナナ
31	土	木綿豆腐	米	小松菜

☆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。