

2018年3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	鱈	米 ジャガイモ	キャベツ
2	金	絹ごし豆腐	米	朴の草 苺
3	土	ササミ	米	玉葱 バタ
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	鮭	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	朴の草
10	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜
11	日			
12	月	ササミ	米	トマト キャベツ
13	火	鮭	米	玉葱 ビーマン
14	水	絹ごし豆腐	米	人参 りんご
15	木			
16	金	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
17	土	鮭	米 ジャガイモ	朴の草 玉葱
18	日			
19	月	絹ごし豆腐	米	大根 人参
20	火	絹ごし豆腐	米	朴の草 胡瓜 大根
21	水			
22	木	ササミ	米	西洋南瓜 ブロッコリー
23	金	鮭	米	トマト 玉葱 バタ
24	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ 玉葱
25	日			
26	月	ササミ	米	人参 冬瓜 大根 胡瓜
27	火	鮭	米 ジャガイモ	玉葱 キャベツ
28	水	ササミ	米	胡瓜
29	木	鮭	米	ビーマン 玉葱
30	金	赤魚	米	人参 バタ
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。