

2018年 4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	日			
2	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャがいも	トマト キャベツ
3	火	絹ごし豆腐	米 さつまいも	小松菜
4	水	鮭	米	玉葱 人参
5	木	ササミ	米 さつまいも	キャベツ
6	金	ソラス	米 片栗粉	大根 トマト 玉葱
7	土	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 胡瓜 人参
8	日			
9	月	絹ごし豆腐	米	人参
10	火	キノコ	米 ジャがいも 片栗粉	りんご
11	水	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	西洋南瓜 ブロッコリー
12	木	鮭	米	人参 バナナ
13	金	ササミ	米	西洋南瓜 玉葱 人参
14	土	鮭 ソラス	米 片栗粉	キャベツ バナナ
15	日			
16	月	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 ビーツ 玉葱
17	火	赤魚	米 片栗粉	人参 刺繍草 胡瓜
18	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	グリーンソテー 人参 バナナ
19	木			
20	金	赤魚	米	刺繍草 人参
21	土	絹ごし豆腐	米	バナナ
22	日			
23	月	挽きわり納豆 ソラス	米 ジャがいも	大根 人参
24	火	絹ごし豆腐	米	胡瓜
25	水	キノコ	米	りんご 人参
26	木	ササミ	米 片栗粉	ブロッコリー 西洋南瓜 玉葱
27	金	キノコ	米 片栗粉	トマト 胡瓜
28	土	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー 人参 バナナ
29	日			
30	月			

☆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。