

2018年 5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	火	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 人参
2	水	柿	米	キャベツ 玉葱
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 冬瓜 人参
8	火	柿	米 片栗粉	玉葱 人参
9	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	西洋南瓜
10	木	柿	米 さつまいも	キャベツ 玉葱
11	金	ササミ	米	トマト 玉葱 人参 パパ
12	土	柿	米 ジャガイモ	人参
13	日			
14	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 人参 大根
15	火	柿	米 ジャガイモ	人参 りんご
16	水	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 胡瓜 玉葱
17	木			
18	金	ワサ	米	ホウレン草 人参
19	土	ササミ	米 片栗粉	トマト パナナ
20	日			
21	月	柿	米 片栗粉 ジャガイモ	トマト 玉葱
22	火	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 りんご
23	水	柿	米	ブロッコリー 人参
24	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	ピーマン 玉葱
25	金	鮭	米	キャベツ 玉葱
26	土	絹ごし豆腐	米	人参 パナナ
27	日			
28	月	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参
29	火	鱈	米	人参 パナナ
30	水	ササミ	米	ピーマン 玉葱
31	木	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー 胡瓜 キャベツ

☆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。