

2018年 6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	金	麹	米	冬瓜 パナナ
2	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ 小松菜
3	日			
4	月	絹ごし豆腐 ソラ	米	トマト 人参
5	火	赤魚	米 片栗粉	人参 りんご
6	水	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
7	木	ササミ みそ	米 三温糖 本みりん 片栗粉	キャベツ
8	金	ササミ 絹ごし豆腐	米 片栗粉	ミニトマト 玉葱 人参 バカ トマト ブロッコリー
9	土	麹	米 片栗粉	人参 キャベツ
10	日			
11	月	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー
12	火	ササミ	米	西洋南瓜
13	水	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	人参
14	木	麹	米 さつまいも	干しひじき 人参 小松菜
15	金	絹ごし豆腐	米	トマト 胡瓜
16	土	ソラ	米	人参 胡瓜 パナナ
17	日			
18	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 トマト
19	火	キノコ	米 ジャがいも	人参 胡瓜
20	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 トマト
21	木			
22	金	絹ごし豆腐	米	キャベツ
23	土			
24	日			
25	月	挽きわり納豆	米	ピーマン 玉葱 人参 オレンジ
26	火	絹ごし豆腐	米	キャベツ
27	水	ササミ	米	人参 パナナ
28	木	麹	米	干しひじき 人参 ブロッコリー りんご
29	金	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 人参
30	土	麹	米	人参 キャベツ ピーマン 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。