

2018年 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	水	ササミ	米	小松菜 胡瓜
2	木	絹ごし豆腐	米	ピーマン 玉葱 バナナ
3	金	ササミ	米	人参 オレンジ
4	土	絹ごし豆腐	米	アザ(乾) ねぎ キャベツ 人参
5	日			
6	月	ソラ 絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 ミトマト 人参
7	火	鮭	米	りんご
8	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 西洋南瓜
9	木	ササミ	米 ジャガイモ	人参
10	金	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ 玉葱
11	土			
12	日			
13	月	絹ごし豆腐 ソラ	米	オクラ トマト
14	火	ササミ	米 片栗粉	キャベツ 人参 バナナ
15	水	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱
16	木			
17	金	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー トマト バナナ
18	土	ササミ	米 片栗粉	人参 キャベツ
19	日			
20	月	ササミ	米 ジャガイモ	キャベツ トマト
21	火	赤魚	米 片栗粉	人参 玉葱
22	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 バナナ
23	木	ササミ	米 さつまいも	人参 玉葱
24	金	木綿豆腐	米	ブロッコリー 玉葱
25	土	ソラ 鮭	米	キャベツ 人参
26	日			
27	月	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米	ミトマト 玉葱 胡瓜
28	火	ササミ	米 ジャガイモ	人参
29	水	ササミ	米	ホウトクソウ 玉葱
30	木	ササミ	米 ジャガイモ	ピーマン
31	金	絹ごし豆腐	米	トマト 胡瓜

☆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。