

2020年 7月 初期

日付	曜	材料と体内での主なほたらき		
		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	アサ	米 片栗粉 ジャがいも	
2	木	鮭	米	冬瓜
3	金	木綿豆腐	米	西洋南瓜 バナナ
4	土	絹ごし豆腐	米 さつまい	胡瓜
5	日			
6	月	赤魚	米 片栗粉	ミトト 小松菜
7	火	絹ごし豆腐	米	カブ りんご
8	水	アサ	米	玉葱 西洋南瓜
9	木	絹ごし豆腐	米 さつまい	キャベツ
10	金	アサ	米	トトビユレ 茄子
11	土	絹ごし豆腐	米	人参 バナナ
12	日			
13	月	絹ごし豆腐	米	人参 オレンジ
14	火	赤魚	米	カブ りんご
15	水	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
16	木			
17	金	赤魚	米	小松菜
18	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜 バナナ
19	日			
20	月	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	人参 玉葱
21	火	アサ	米	玉葱 胡瓜
22	水	絹ごし豆腐	米	トマト 西洋南瓜 バナ
23	木			
24	金			
25	土	鮭	米	小松菜
26	日			
27	月	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	トト
28	火	アサ	米	胡瓜 トマト
29	水	赤魚	米	キャベツ 玉葱
30	木	アサ	米 さつまい	
31	金	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー トマト

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。