

2020年 7月 中期

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	ササミ	米 ジャガイモ	キャベツ
2	木	鮭	米	人参 冬瓜
3	金	木綿豆腐	米	西洋南瓜 パナナ
4	土	絹ごし豆腐	米 さつまい	胡瓜
5	日			
6	月	赤魚	米	ミトト 小松菜
7	火	絹ごし豆腐	米	カブ りんご
8	水	ササミ	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	ササミ	米	トマト ユレ 茄子 胡瓜
11	土	絹ごし豆腐	米	人参 パナナ
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 パナナ
19	日			
20	月	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参 玉葱
21	火	ササミ	米	玉葱 胡瓜
22	水	絹ごし豆腐	米	トマト 西洋南瓜 パナナ
23	木			
24	金			
25	土	鮭	米	小松菜
26	日			
27	月	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	トマト
28	火	ササミ	米	胡瓜 スイカ
29	水	ササミ	米	キャベツ 玉葱
30	木	ササミ	米 さつまい	
31	金	絹ごし豆腐		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。