

2020年 9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	ササミ	米	キャベツ 人参
2	水	絹ごし豆腐	米	玉葱 クーロン
3	木	キノコ	米 片栗粉	小松菜 胡瓜
4	金	ササミ	米	トマト じゃがいも 茄子
5	土	赤魚	米 さつま芋	玉葱 人参
6	日			
7	月	キノコ	米	玉葱 バナナ
8	火	絹ごし豆腐	米 さつま芋	人参
9	水	赤魚	米	西洋南瓜
10	木	ササミ	米 じゃがいも	キャベツ
11	金	鮭	米	大根 トマト
12	土	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ バナナ
13	日			
14	月	キノコ	米	小松菜
15	火	ササミ	米	かぶ菜 人参
16	水	鮭	米 片栗粉	人参 玉葱
17	木			
18	金	赤魚	米	小松菜 胡瓜
19	土	絹ごし豆腐	米 じゃがいも	人参
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 胡瓜
24	木	ササミ	米 片栗粉	キャベツ
25	金	絹ごし豆腐	米	人参
26	土	バナナ	米 じゃがいも	バナナ
27	日			
28	月	絹ごし豆腐	米	トマト 人参 小松菜
29	火	赤魚	米	大根 人参 玉葱
30	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 梨

☆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。