

2018年 11月

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	木	ソラ	米 片栗粉	トト 大根
2	金	絹ごし豆腐		胡瓜 白菜
3	土			
4	日			
5	月			
6	火	絹ごし豆腐 卵缶	米 三温糖	玉葱 人参 玉葱
7	水	絹ごし豆腐		キャベツ 人参 かぼちゃ
8	木	柿		人参 胡瓜
9	金	柿		西洋南瓜 冬瓜 ブロッコリー
10	土	柿	米 片栗粉 ジャがいも	人参 キャベツ
11	日			
12	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 大根 人参
13	火	柿		人参 大根
14	水	絹ごし豆腐		人参 玉葱 キャベツ
15	木	キノコ	米 ジャがいも 片栗粉	キャベツ
16	金	絹ごし豆腐		キャベツ 西洋南瓜
17	土	キノコ		人参 胡瓜
18	日			
19	月	柿		トト キャベツ 玉葱
20	火	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	玉葱
21	水	柿		ホウレン草 玉葱 人参
22	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参 キャベツ 玉葱
23	金			
24	土	絹ごし豆腐		ブロッコリー キャベツ 人参
25	日			
26	月	ソラ 絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 ミトト 西洋南瓜
27	火	絹ごし豆腐		人参 玉葱
28	水	ササ	米 片栗粉	西洋南瓜 胡瓜
29	木	鮭	米 片栗粉	玉葱 人参
30	金	柿		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。