

2018年 12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	土	絹ごし豆腐		玉葱 ホウレン草
2	日			
3	月	絹ごし豆腐	片栗粉	人参 小松菜 人参
4	火	鮭 絹ごし豆腐	じゃがいも 片栗粉	人参
5	水	絹ごし豆腐		人参 白菜 玉葱
6	木	柿	片栗粉	ブロッコリー 大根
7	金	絹ごし豆腐	片栗粉	トマト 西洋南瓜 ブロッコリー
8	土	ゆし豆腐 保育園ミルク	さつまいも	人参 玉葱
9	日			
10	月	絹ごし豆腐		小松菜 胡瓜 人参
11	火	絹ごし豆腐	三温糖	大根 人参 秋草 白菜
12	水	キウイ	片栗粉	冬瓜 人参
13	木	絹ごし豆腐	片栗粉	人参 玉葱 トマト 玉葱
14	金	鮭	じゃがいも	キャベツ 玉葱
15	土			
16	日			
17	月	バナナ 保育園ミルク		トマト キャベツ 玉葱
18	火	沖縄豆腐		人参 キウイ
19	水	赤魚	片栗粉	人参 キャベツ 玉葱
20	木			
21	金	絹ごし豆腐	じゃがいも	人参 胡瓜
22	土	柿 麩	片栗粉	ピーマン 人参 ホウレン草
23	日			
24	月			
25	火	キウイ		人参 干しひじき キャベツ 玉葱
26	水	絹ごし豆腐	片栗粉	人参 玉葱 西洋南瓜
27	木	絹ごし豆腐	じゃがいも	玉葱
28	金	柿	片栗粉 じゃがいも	人参
29	土			
30	日			
31	月			

☆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。