

2018年 10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	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	小松菜 人参 オレンジ
2	火	鱈	米 片栗粉	ピーマン 玉葱
3	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜
4	木	柿	米	西洋南瓜 玉葱 人参
5	金	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参 ブロッコリー
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	ササミ	米 片栗粉	トマト キャベツ
10	水	柿	米 片栗粉	パプリカ 人参
11	木	絹ごし豆腐	米 三温糖	大根 人参 刻み草 白菜
12	金	絹ごし豆腐	米	トマト じゃがいも 人参
13	土	バナナ	米 片栗粉 焼き芋	胡瓜
14	日			
15	月	柿	米 片栗粉	ミニトマト ピーマン 小松菜
16	火	赤魚	米	大根 胡瓜
17	水	絹ごし豆腐	米	ミニトマト キャベツ
18	木		米	
19	金	鮭	米	玉葱 小松菜
20	土	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱 キャベツ
21	日			
22	月	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	玉葱
23	火	鮭	米	刻み草 玉葱 人参
24	水	柿	米 ジャガイモ	トマト キャベツ
25	木	絹ごし豆腐	米 さつまいも	人参
26	金	柿	米	胡瓜
27	土	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 人参 玉葱
28	日			
29	月	赤魚	米	トマト キャベツ 玉葱
30	火	鮭	米 片栗粉	玉葱 人参
31	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 冬瓜

☆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。