

2018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	土	麹	米 焼き芋	人参 かぼちゃ
2	日			
3	月	絹ごし豆腐	米	小松菜 人参
4	火	麹	米 片栗粉	キャベツ
5	水	ササミ	米 片栗粉	トマト 胡瓜
6	木	麹	米	大根 小松菜
7	金	絹ごし豆腐	米	キャベツ 西洋南瓜 セロリ
8	土	麹	米	ピーマン 人参 りんご
9	日			
10	月	ササミ	米 ジャガイモ	キャベツ トマト
11	火	麹	米	人参 パパ
12	水	鮭 保育園ミルク	米 片栗粉	西洋南瓜 キャベツ 人参
13	木	絹ごし豆腐	米 さつまいも 片栗粉	冬瓜
14	金	絹ごし豆腐	米	茄子 玉葱 人参
15	土	麹	米 片栗粉	人参 パパ
16	日			
17	月			
18	火	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	おろ
19	水	ササミ	米	玉葱 胡瓜
20	木			
21	金	絹ごし豆腐	米	玉葱 小松菜
22	土	麹	米 片栗粉	人参 キャベツ
23	日			
24	月			
25	火	キノコ	米	胡瓜
26	水	絹ごし豆腐	米	南瓜
27	木	麹	米 片栗粉	ピーマン 人参 玉葱
28	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 トマト
29	土	鮭	米 片栗粉	玉葱 人参
30	日			

☆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。