

2019年 1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	火			
2	水			
3	木			
4	金	餅	米 片栗粉	大根 胡瓜
5	土	絹ごし豆腐		キャベツ 人参 玉葱
6	日			
7	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜
8	火	餅		キャベツ
9	水	絹ごし豆腐		人参 西洋南瓜 フロッキー
10	木	絹ごし豆腐		ホウレン草 白菜
11	金	鮭 普通牛乳	米 ジャガイモ	フロッキー 玉葱
12	土	ゆし豆腐		人参 玉葱
13	日			
14	月			
15	火	餅		人参 胡瓜
16	水	餅 絹ごし豆腐		玉葱 人参
17	木			
18	金	絹ごし豆腐 圆形3-グルト	米 油	ホウレン草 人参 人参
19	土	餅	米 片栗粉	小松菜 パサ
20	日			
21	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ
22	火	餅	米 片栗粉 ジャガイモ	人参
23	水	絹ごし豆腐		キャベツ
24	木	鮭		人参 大根
25	金	鮭	米 ジャガイモ	人参
26	土	餅	米 片栗粉 ジャガイモ	玉葱 人参 小松菜
27	日			
28	月	餅		トマト 胡瓜
29	火	餅		人参 大根
30	水	餅		人参 玉葱
31	木	絹ごし豆腐		ホウレン草 人参

☆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。