

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	柿	米 片栗粉	大根 胡瓜
5	土	沖縄豆腐 苺缶		もやし 人参 玉葱 ｷﾞﾙﾀﾞ ﾈﾞｶﾞ
6	日			
7	月	絹ごし豆腐 鶏挽肉	米 片栗粉 上白糖	乾燥わかめ 胡瓜
8	火	鱈 麩		ｷﾞﾙﾀﾞ
9	水	絹ごし豆腐		人参 西洋南瓜 ﾉﾞｯｸﾘｰ
10	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	冬瓜 ホウレン草 白菜 玉葱
11	金	鮭 普通牛乳	米 じゃがいも	ﾌﾞｯｸﾘｰ 玉葱
12	土	ゆし豆腐 みそ		ねぎ キャベツ ﾋｰﾏﾝ 玉葱 人参 ﾛﾚﾝｼﾞ
13	日			
14	月			
15	火	柿 はんぺん		人参
16	水	柿 絹ごし豆腐		玉葱 人参
17	木			
18	金	絹ごし豆腐 固形ｺｰｸﾞﾙﾄ	米 油	ホウレン草 人参 人参
19	土	柿	米 片栗粉	小松菜 ﾈﾞｶﾞ
20	日			
21	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ
22	火	柿	米 片栗粉 じゃがいも	人参
23	水	絹ごし豆腐 苺缶		キャベツ ｶｼﾞﾈ もやし 人参
24	木	鮭		人参 大根
25	金	鮭	米 じゃがいも	人参
26	土	柿	米 片栗粉 じゃがいも	玉葱 人参 小松菜
27	日			
28	月	柿		ﾄﾂｷﾞ ｷﾞﾙﾀﾞ 胡瓜 みかん
29	火	柿		人参 大根
30	水	柿	米 片栗粉	人参 玉葱
31	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	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。