

2019年 3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	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 人参
2	土	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱 ブロッコリー
3	日			
4	月	卵缶	米 ジャガイモ	トマト 人参 胡瓜
5	火	絹ごし豆腐	米 三温糖	大根 人参 ホウレン草 白菜
6	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	乾燥わかめ 人参
7	木	鮭	米	西洋南瓜
8	金	絹ごし豆腐	米	トマト パパ
9	土	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	
10	日			
11	月	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
12	火	絹ごし豆腐	米	玉葱 胡瓜 大根
13	水	柿	米	大根 人参
14	木		米	
15	金	絹ごし豆腐 卵缶	米 片栗粉	ホウレン草 人参
16	土	ゆし豆腐 みそ	米	ねぎ キャベツ 玉葱 人参
17	日			
18	月	絹ごし豆腐 豚挽肉	米 片栗粉	胡瓜
19	火	柿 調製豆乳	米 片栗粉 さつまいも	人参
20	水	柿	米 ジャガイモ	キャベツ 人参 人参
21	木		米	
22	金	鮭	米 ジャガイモ	キャベツ 玉葱
23	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ パパ
24	日			
25	月	リンゴ 絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参
26	火	鮭	米 紅いも	
27	水	沖縄豆腐	米 片栗粉	もやし 人参 玉葱 キャベツ キャベツ 玉葱
28	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	人参 ホウレン草 玉葱
29	金	柿	米 片栗粉	パパ
30	土	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱 キャベツ
31	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。