

2020年 6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	柿	米 片栗粉	小松菜 人参
2	火	絹ごし豆腐	米	トマト キャベツ
3	水	ササミ	米	人参 キャベツ オレンジ
4	木	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 玉葱
5	金	赤魚	米 ジャがいも	トマト ブロッコリー
6	土	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ 玉葱
7	日			
8	月	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 オレンジ
9	火	赤魚	米 さつまいも	玉葱
10	水	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	人参 玉葱
11	木	赤魚	米	ササミ 人参 西洋南瓜
12	金	絹ごし豆腐	米	ササミ トマト オレンジ
13	土	ササミ	米	胡瓜 パナナ
14	日			
15	月	絹ごし豆腐	米 ジャがいも 片栗粉	トマト キャベツ
16	火	ササミ	米	大根 胡瓜
17	水	ササミ	米	ササミ トマト
18	木			
19	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 人参 玉葱
20	土	柿	米 さつまいも	人参
21	日			
22	月	赤魚	米 ジャがいも	胡瓜
23	火			
24	水	ササミ	米 片栗粉	人参 玉葱
25	木	柿	米 ジャがいも	ホウレン草
26	金	絹ごし豆腐	米 片栗粉	ブロッコリー 南瓜
27	土	ササミ	米 片栗粉	人参 パナナ
28	日			
29	月	絹ごし豆腐	米	小松菜 オレンジ
30	火	柿	米 さつまいも	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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。