

2019年 6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	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ 小松菜
2	日			
3	月	絹ごし豆腐 ｼﾗｽ	米	ﾄﾏﾄ 人参
4	火	鮭	米	胡瓜
5	水	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ パナナ
6	木	赤魚	米	西洋南瓜 大根
7	金	赤魚	米	ﾄﾏﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
8	土	絹ごし豆腐	米	人参 ｷﾞｬﾍﾞｯﾂ
9	日			
10	月	ゆし豆腐 みそ	片栗粉 米	ｷﾞﾬﾍﾞｯﾂ
11	火	赤魚	米	玉葱 人参
12	水	絹ごし豆腐	じゃがいも 米	人参 玉葱
13	木	絹ごし豆腐	米	人参 りんご
14	金	赤魚	米	ﾄﾏﾄ 大根 玉葱
15	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜
16	日			
17	月	絹ごし豆腐	じゃがいも 片栗粉 米	ﾄﾏﾄ 玉葱
18	火	柿	さつまいも 米	人参
19	水	赤魚	片栗粉 米	小松菜 ﾓｲﾄﾞﾄ
20	木			
21	金	絹ごし豆腐	米	ｷﾞﾬﾍﾞｯﾂ 人参 玉葱
22	土	絹ごし豆腐	片栗粉 米	人参 小松菜
23	日			
24	月	赤魚	片栗粉 米	人参 ﾕﾚﾝｼﾞ
25	火	ｷﾝｸﾞ	米	ﾄﾏﾄ 玉葱 ｷﾞﾬﾍﾞｯﾂ
26	水	絹ごし豆腐	片栗粉 米	大根 玉葱
27	木	絹ごし豆腐	じゃがいも 米	ｷﾞﾝｼﾞｮ
28	金	赤魚 きな粉	片栗粉 米	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参
29	土	赤魚	米	人参 人参 パナナ
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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。