

2019年 9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  | 日 |               |          |                 |
| 2  | 月 | 絹ごし豆腐         | 米 片栗粉    | ブロッコリー トマト      |
| 3  | 火 | 鯖             | 米        | キャベツ パナナ        |
| 4  | 水 | 赤魚            | 米 片栗粉    | 小松菜 人参 玉葱       |
| 5  | 木 | 絹ごし豆腐 きな粉     | 米        | 玉葱 人参           |
| 6  | 金 | 絹ごし豆腐         | 米        | トマト キュウリ キャベツ   |
| 7  | 土 | 赤魚            | 米 さつまいも  | 玉葱 人参           |
| 8  | 日 |               |          |                 |
| 9  | 月 | ゆし豆腐          | 米 片栗粉    | キャベツ            |
| 10 | 火 | 絹ごし豆腐         | 米        | 日本南瓜 トマト        |
| 11 | 水 | 鮭             | 米        | 西洋南瓜 パナナ        |
| 12 | 木 | 絹ごし豆腐         | 米 ジャガイモ  | ホウレン草           |
| 13 | 金 | 赤魚            | 米 ジャガイモ  | 大根 人参           |
| 14 | 土 | 絹ごし豆腐         | 米        | 人参 キャベツ パナナ     |
| 15 | 日 |               |          |                 |
| 16 | 月 |               |          |                 |
| 17 | 火 | 絹ごし豆腐         | 米 片栗粉    | トマト 玉葱          |
| 18 | 水 | 赤魚            | 米        | キャベツ 人参         |
| 19 | 木 |               | 米        |                 |
| 20 | 金 | 赤魚            | 米        | ホウレン草 胡瓜        |
| 21 | 土 | 絹ごし豆腐         | 米 おつゆ麩   | 人参              |
| 22 | 日 |               |          |                 |
| 23 | 月 |               |          |                 |
| 24 | 火 | 豚バ-           | 米 ジャガイモ  | 人参 玉葱           |
| 25 | 水 | 絹ごし豆腐 かつお     | 米        | キャベツ 加納菜 もやし 人参 |
| 26 | 木 | 赤魚            | 米 片栗粉    | ブロッコリー 人参 玉葱    |
| 27 | 金 | 絹ごし豆腐         | 米        | 人参 オレンジ         |
| 28 | 土 | 鶏             | 米 ジャガイモ  | バナナ             |
| 29 | 日 |               |          |                 |
| 30 | 月 | 赤魚            | 米        | トマト 人参 小松菜      |

☆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。



