

2019年 12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	小松菜 人参
3	火	絹ごし豆腐	米	大根 西洋南瓜
4	水	赤魚	米 片栗粉	ブロッコリー 玉葱
5	木	赤魚	米	トマト 胡瓜
6	金	豚ハ-	米	人参 玉葱
7	土	赤魚	米 さつま芋	
8	日			
9	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャがいも	トマト
10	火	赤魚	米 おつゆ麩	キャベツ
11	水	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	ホウレン草
12	木	絹ごし豆腐	米	人参 玉葱
13	金	赤魚	米	人参 トマト
14	土	ゆし豆腐	米	バナナ
15	日			
16	月	豚ハ-	米 ジャがいも	人参 玉葱
17	火	鱈	米	玉葱 人参
18	水	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
19	木			
20	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 玉葱
21	土	赤魚	米	キャベツ バナナ
22	日			
23	月	絹ごし豆腐	米	小松菜
24	火	赤魚	米 そうめん	人参
25	水	赤魚	米 ジャがいも	カレー缶
26	木	赤魚	米	人参 オレンジ
27	金	絹ごし豆腐	米	白菜 大根
28	土	赤魚	米 おつゆ麩	人参
29	日			
30	月			
31	火			

☆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。