

2020年 1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	水			
2	木			
3	金			
4	土	赤魚	米 おつゆ麩	人参
5	日			
6	月	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
7	火	赤魚	米	白菜
8	水	絹ごし豆腐	米	小松菜 クーロツ缶
9	木	赤魚	米 さつま芋	人参
10	金	豚ひき	米	ブロッコリー
11	土	絹ごし豆腐	米	りんご
12	日			
13	月			
14	火	赤魚	米	トマト 人参 小松菜
15	水	絹ごし豆腐	米	大根 パナナ
16	木		米	
17	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 玉葱
18	土	ワサ 鮭	米 ジャがいも	
19	日			
20	月	豚ひき	米 ジャがいも	人参
21	火	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 納豆
22	水	赤魚	米 ジャがいも	小松菜 玉葱
23	木	赤魚	米 さつま芋	大根
24	金	赤魚	米 マカロニ	ブロッコリー 人参
25	土	絹ごし豆腐	うどん	キャベツ パナナ
26	日			
27	月	赤魚	米	トマト 胡瓜
28	火	絹ごし豆腐	米	大根 人参
29	水	鮭	米 片栗粉	大根 人参
30	木	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	ホウレン草
31	金	絹ごし豆腐	米	トマト 人参 オレンジ

☆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。