

2020年 2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	赤魚	米	小松菜 バナナ
2	日			
3	月	赤魚	米 ジャガイモ	ｸﾘｰﾑｰﾂ缶
4	火	絹ごし豆腐	米	大根 胡瓜
5	水	絹ごし豆腐	米	キャベツ
6	木	赤魚	米 そうめん	人参
7	金	豚ﾊﾞｰ	米	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
8	土	絹ごし豆腐 ﾏﾞｽ	米 さつまい	
9	日			
10	月	ゆし豆腐	米	キャベツ
11	火			
12	水	赤魚	米 ジャガイモ	トマト
13	木	赤魚	米 片栗粉 さつまい	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
14	金	赤魚	米	人参
15	土	絹ごし豆腐 麩	米	
16	日			
17	月	豚ﾊﾞｰ	米 ジャガイモ	人参
18	火	赤魚	米	大根 玉葱
19	水	鱈	米	キャベツ 玉葱
20	木			
21	金	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参 キャベツ
22	土	赤魚	米	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト
23	日			
24	月			
25	火	絹ごし豆腐	米	トマト キャベツ 人参
26	水	絹ごし豆腐	米 おつゆ麩	ｷﾞﾊﾞｯ
27	木	赤魚	米	玉葱 人参
28	金	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	りんご
29	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜

☆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。