

2020年 3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 ジャがいも	トマト
3	火	赤魚	米	人参 人参草
4	水	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	ホウレン草
5	木	赤魚	米 そうめん	
6	金	キノコ	米	カレー粉 缶 トマト
7	土	絹ごし豆腐	米 さつま芋	キャベツ
8	日			
9	月	豚ハ-	米 ジャがいも	人参 玉葱
10	火	絹ごし豆腐	米 ジャがいも おつゆ麩	
11	水	赤魚	米	大根 キャベツ
12	木	柿	米	人参
13	金	赤魚	米	ブロッコリー トマト
14	土	絹ごし豆腐		人参 キャベツ 小松菜
15	日			
16	月	ゆし豆腐	米	バナナ
17	火	赤魚	米	人参 キャベツ
18	水	絹ごし豆腐	米	白菜 人参
19	木			
20	金			
21	土	赤魚	米	トマト ブロッコリー
22	日			
23	月	絹ごし豆腐	米	人参 小松菜
24	火	赤魚	米	大根 胡瓜
25	水	赤魚	米 ジャがいも	オクラ
26	木	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー りんご
27	金	赤魚	米	玉葱
28	土	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	人参
29	日			
30	月	赤魚	米	人参 バナナ
31	火	絹ごし豆腐	米	キャベツ 玉葱

☆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。