

2019年 5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			
5	日			
6	月			
7	火	絹ごし豆腐 きな粉	米	人参
8	水	鱈	米	玉葱
9	木	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー 西洋南瓜
10	金	赤魚	米	トマト ブロッコリー
11	土	赤魚	米 片栗粉 ジャガイモ	人参
12	日			
13	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉	胡瓜 人参 大根
14	火	ササゲ	米	人参 りんご
15	水	絹ごし豆腐	米 さつまいも	人参
16	木			
17	金	絹ごし豆腐	米	セロリ 胡瓜
18	土	赤魚	米 片栗粉	トマト パナナ
19	日			
20	月	絹ごし豆腐	米	キャベツ ブロッコリー
21	火	赤魚	米 片栗粉	玉葱
22	水	絹ごし豆腐	米	大根 胡瓜
23	木	絹ごし豆腐	米 さつまいも	人参 玉葱 ブロッコリー
24	金	鮭	米 ジャガイモ	玉葱 キャベツ
25	土	絹ごし豆腐	米	人参 パナナ
26	日			
27	月	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参 玉葱
28	火	鮭	米	人参 キャベツ
29	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	玉葱
30	木	きな粉 赤魚	米 片栗粉	キャベツ 人参 オレンジ
31	金	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 りんご

☆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。

