

2019年 6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	絹ごし豆腐	米	キャベツ 小松菜
2	日			
3	月	絹ごし豆腐	米	トマト 人参
4	火	赤魚	米	胡瓜
5	水	絹ごし豆腐	米	人参 パナナ
6	木	赤魚	米	西洋南瓜 大根
7	金	赤魚	米	トマト ブロッコリー
8	土	絹ごし豆腐	米	人参 ハッパ
9	日			
10	月	ゆし豆腐	米	キャベツ
11	火	赤魚	米	玉葱 人参
12	水	絹ごし豆腐	じゃがいも	人参
13	木	絹ごし豆腐	米	人参 りんご
14	金	赤魚	米	玉葱 大根
15	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜
16	日			
17	月	絹ごし豆腐	じゃがいも 片栗粉 米	トマト 玉葱
18	火	柿	さつまいも 米	人参
19	水	赤魚	片栗粉 米	小松菜 ミトマト
20	木			
21	金	絹ごし豆腐	米	キャベツ 人参 玉葱
22	土	絹ごし豆腐	米	人参 小松菜
23	日			
24	月	赤魚	片栗粉 米	人参 オレンジ
25	火	キノコ	米	トマト 玉葱 キャベツ
26	水	絹ごし豆腐	片栗粉 米	大根 玉葱
27	木	絹ごし豆腐	じゃがいも 米	柿の草
28	金	赤魚 きな粉	片栗粉 米	ブロッコリー 人参
29	土	赤魚	米	人参 人参 パナナ
30	日			

☆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。