

2019年 7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	月	絹ごし豆腐	米	トマト 人参
2	火	ゆし豆腐	米	人参 オレンジ
3	水	赤魚	米 ジャガイモ	キャベツ
4	木	赤魚	米	玉葱
5	金	絹ごし豆腐	米	小松菜 胡瓜
6	土	絹ごし豆腐	米 さつまいも	人参
7	日			
8	月	赤魚 きな粉	米	トマト 人参
9	火	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
10	水	柿	米	人参 バナナ
11	木	キウイ	米	玉葱 西洋南瓜
12	金	絹ごし豆腐	米 片栗粉	トマト 人参 オレンジ
13	土	絹ごし豆腐	米	バナナ
14	日			
15	月		米	
16	火	赤魚 絹ごし豆腐	米	人参
17	水	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
18	木		米	
19	金	赤魚	米	トマト 胡瓜
20	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ 小松菜
21	日			
22	月	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	トマト
23	火	絹ごし豆腐	米	日本南瓜 トマト
24	水	赤魚	米	キウイ 人参 バナナ
25	木	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
26	金	赤魚	米 片栗粉 ジャガイモ	ブロッコリー
27	土	赤魚	米 ジャガイモ	バナナ
28	日			
29	月	絹ごし豆腐	そうめん	人参 オレンジ
30	火	赤魚	米	キャベツ 大根
31	水	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	トマト

☆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。