

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

☆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。

