

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

31	木	赤魚	米 片栗粉	ブロッコリー 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。

