

2019年 11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	金	赤魚	米	キャベツ バナナ
2	土	絹ごし豆腐 麩	米 さつまい	
3	日			
4	月			
5	火			
6	水	赤魚	米	大根
7	木	絹ごし豆腐	米 さつまい	日本南瓜
8	金	赤魚	米 ジャがいも	りんご
9	土	絹ごし豆腐	米	キャベツ バナナ
10	日			
11	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャがいも	トマト
12	火	柿	米	人参
13	水	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 大根
14	木	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ
15	金	柿	米 ジャがいも	人参
16	土	赤魚	米	小松菜 バナナ
17	日			
18	月	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー
19	火	豚ハ	米	玉葱
20	水	赤魚	米	人参 玉葱
21	木	バナ	米	人参 キャベツ
22	金	絹ごし豆腐	米 さつまい	大根
23	土			
24	日			
25	月	ゆし豆腐	米	胡瓜
26	火	柿	米	キャベツ 人参 オレンジ
27	水	絹ごし豆腐	米 ジャがいも	玉葱
28	木	柿	米	トマト 西洋南瓜
29	金	絹ごし豆腐 プレヨーグルト	米	白菜 人参
30	土	バナ	米 ジャがいも	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。

