

2020年 8月 初期

日付	曜	材料と体内での主なほたらき		
		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	人参 ｷｬﾊﾞｯｼﾞ 小松菜
2	日			
3	月	赤魚	米	ﾐﾄﾞﾏﾄﾞ ｵﾚﾝｼﾞ
4	火	絹ごし豆腐	米 さつまいも	
5	水	赤魚	米	ｷﾞｬﾝｼﾞ ﾊﾞﾅﾅ
6	木	絹ごし豆腐	米	玉葱 ブロッコリー
7	金	赤魚	米 じゃがいも	人参
8	土	ｼﾞﾝ	米 さつまいも	ｷｬﾊﾞｯｼﾞ 玉葱
9	日			
10	月			
11	火	絹ごし豆腐	米	ﾄﾏﾄ ｵﾚﾝｼﾞ
12	水	鱈	米	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 玉葱
13	木	赤魚	米	西洋南瓜
14	金	絹ごし豆腐	米	茄子 胡瓜
15	土	赤魚	米	人参 ｷﾞｬﾝｼﾞ
16	日			
17	月	赤魚	米 じゃがいも	ﾄﾏﾄ
18	火	絹ごし豆腐	米 じゃがいも	ｷﾞｬﾝｼﾞ
19	水	ｷﾞﾝ	米	ｷﾞｬﾝｼﾞ ｷﾞｬﾝｼﾞ
20	木			
21	金	鮭	米	小松菜
22	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜 ｷﾞｬﾝｼﾞ
23	日			
24	月	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
25	火	ｷﾞﾝ	米 さつまいも	ｷﾞﾝ
26	水	絹ごし豆腐	米	ﾄﾏﾄ ｵﾚﾝｼﾞ
27	木	ｷﾞﾝ	米	人参 ｷﾞﾝ
28	金	絹ごし豆腐	米	玉葱 ｷﾞﾝ
29	土	絹ごし豆腐	米	小松菜 ｷﾞﾝ
30	日			
31	月	絹ごし豆腐	米	胡瓜 ｵﾚﾝｼﾞ

☆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。