

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	日			
2	月	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米	胡瓜 玉葱
3	火		米	
4	水	柿	米	大根 人参
5	木	ササミ	米 ジャガイモ	ブロッコリー
6	金	柿	米	日本南瓜 胡瓜
7	土	鮭	さ米 つまいも	キャベツ 小松菜
8	日			
9	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャガイモ	トマト
10	火	柿	米	人参 キャベツ
11	水	ササミ	米	ホウレン草 玉葱 人参
12	木	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 オレンジ
13	金	鮭	米 ジャガイモ	キャベツ
14	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜 パナナ
15	日			
16	月	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー
17	火	柿	米	人参 りんご
18	水	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 大根
19	木			
20	金	ササミ	米	玉葱 ホウレン草
21	土	赤魚	米	小松菜 人参
22	日			
23	月			
24	火	ソラス	米	胡瓜 人参
25	水	絹ごし豆腐	米	西洋南瓜 オレンジ
26	木	柿	米	トマト 大根
27	金	ササミ	米	白菜 ブロッコリー
28	土	柿	米 ジャガイモ	グリーンピース パナナ
29	日			
30	月	絹ごし豆腐	米	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、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。