

2020年 12月 中期

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	火	鮭	米	大根 西洋南瓜
2	水	絹ごし豆腐	米 片栗粉	玉葱 白菜
3	木	ササミ	米	カブツブツ ブロッコリー パナナ
4	金	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
5	土	赤魚	米 さつま芋	小松菜
6	日			
7	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャがいも	トマト
8	火	赤魚	米 おつゆ麩	人参
9	水	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参 大根
10	木	ササミ	米	人参 玉葱
11	金	ササミ	米	トマト 大根
12	土	絹ごし豆腐	米	人参 パナナ
13	日			
14	月	鮭	米 ジャがいも	玉葱 人参
15	火	鱈	米 さつま芋	人参
16	水	木綿豆腐	米	人参 胡瓜
17	木			
18	金	ササミ	米	ホウレン草 玉葱
19	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜 パナナ
20	日			
21	月	ササミ	米	人参 ホウレン草
22	火	赤魚	米	人参 西洋南瓜
23	水	絹ごし豆腐	米	白菜 冬瓜 人参
24	木	ササミ	米 さつま芋	ササミ
25	金	ササミ	米 ジャがいも	ブロッコリー 玉葱
26	土	赤魚	米	人参 パナナ
27	日			
28	月	絹ごし豆腐	米	胡瓜
29	火			
30	水			
31	木			

☆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。