

2020年 8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	土	絹ごし豆腐	米	人参 人参 小松菜
2	日			
3	月	赤魚	米	トマト オレンジ
4	火	ササミ	米 さつまいも	
5	水	赤魚	米	バナナ
6	木	絹ごし豆腐	米	玉葱 ブロッコリー
7	金	赤魚	米 ジャガイモ	人参
8	土	ササミ	米 さつまいも	人参
9	日			
10	月			
11	火	絹ごし豆腐	米	トマト
12	水	鯖	米	ブロッコリー 人参 玉葱
13	木	ササミ	米	西洋南瓜
14	金	絹ごし豆腐	米	茄子 胡瓜
15	土	赤魚	米	人参 バナナ
16	日			
17	月	赤魚	米 ジャガイモ	トマト
18	火	絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	キャベツ
19	水	ササミ	米	バナナ
20	木			
21	金	鯖	米	小松菜
22	土	絹ごし豆腐	米	胡瓜 バナナ
23	日			
24	月	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
25	火	ササミ	米 さつまいも	バナナ
26	水	絹ごし豆腐	米	トマト オレンジ
27	木	ササミ	米	人参 バナナ
28	金	ササミ	米	玉葱 キャベツ
29	土	絹ごし豆腐	米	小松菜 バナナ
30	日			
31	月	絹ごし豆腐	米	胡瓜 オレンジ

☆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。