

2020年 4月 中期

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	水	赤魚	米	キャベツ
2	木	赤魚	米 さつま芋	トマト
3	金	豚ひき	米	かぼちゃ
4	土	絹ごし豆腐	米	人参 バナナ
5	日			
6	月	ゆし豆腐	米	キャベツ
7	火	赤魚	米	大根 人参
8	水	絹ごし豆腐	米 そうめん	人参
9	木	赤魚	米 ジャがいも	バナナ
10	金	絹ごし豆腐	米 ジャがいも マカロニ	トマト
11	土	絹ごし豆腐	米	小松菜 りんご
12	日			
13	月	挽きわり納豆 豚ひき	米 ジャがいも	バナナ
14	火	赤魚	米	キャベツ かぼちゃ
15	水	絹ごし豆腐	米	小松菜 ｸﾞｰﾝﾄﾞｲﾝﾄﾞ
16	木			
17	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 胡瓜
18	土	赤魚	米	ブロッコリー トマト
19	日			
20	月	絹ごし豆腐	米	人参
21	火	鰹	米 おつゆ	
22	水	絹ごし豆腐 ㊟缶	米	かぶ菜 バナナ
23	木	赤魚	米	大根 胡瓜
24	金	絹ごし豆腐 ㊟缶	米 片栗粉	西洋南瓜 トマト
25	土	㊟缶	米 ジャがいも	玉葱 人参 キャベツ
26	日			
27	月	絹ごし豆腐	米 片栗粉 ジャがいも	乾燥わかめ
28	火	赤魚	米 さつま芋	玉葱
29	水			
30	木	絹ごし豆腐	米 おつゆ	人参

☆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。