

2020年 5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	金	柿	米	キャベツ 胡瓜
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	絹ごし豆腐	米	人参 小松菜
8	金	鱈	米	人参 玉葱 バナナ
9	土	絹ごし豆腐 ヲろ	米	トマト
10	日			
11	月	絹ごし豆腐	米	人参 胡瓜
12	火	ササ	米	キャベツ 人参
13	水	絹ごし豆腐	米	大根 人参
14	木	絹ごし豆腐	米	かぶ菜 りんご
15	金	ヲろ	米	トマト 大根 バナナ
16	土	絹ごし豆腐	米	人参 キャベツ 小松菜
17	日			
18	月	卵 絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
19	火	ササ	米	トマト オレンジ
20	水	卵	米	人参 玉葱
21	木			
22	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 胡瓜
23	土	鮭	米	キャベツ バナナ
24	日			
25	月	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	米 じゃがいも	人参 玉葱
26	火	ササ	米 さつまいも	玉葱 人参
27	水	柿	米	オクラ バナナ
28	木	絹ごし豆腐	米 片栗粉	ブロッコリー かぼちゃ
29	金	鮭	米	キャベツ 玉葱 オレンジ
30	土	ヲろ	米	胡瓜 トマト
31	日			

☆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。