



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 月	肉じゃが ツナ和え みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・ツナ ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・キャベツ
2 火	豚肉と野菜のうま煮 じゃがいもの金平 みそ汁（たまねぎ・じゃが芋）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・マカロニ	・豚ひき肉	・キャベツ・人参 ・たまねぎ
3 水	高野豆腐の野菜のうま煮 春雨炒め みそ汁（大根・わかめ）	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・春雨	・人参・小松菜 ・たまねぎ・大根 ・わかめ・りんご
4 木 18	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの甘辛煮 りんご みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・さけ	・人参・もやし ・キャベツ・小松菜 ・りんご
5 金 19	洋風の含め煮 大根もち オレンジ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・大根・オレンジ
6 土 20	ナポリタン ポタージュスープ バナナ	マカロニ			・マカロニ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・たまねぎ ・バナナ
9 火 23	シュウマイ風 マッシュかぼちゃ みそ汁（小松菜） りんご 洋風の含め煮 大根もち りんご	七倍粥			・おかゆ ・おかゆ	・豚ひき肉 ・豚肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・かぼちゃ ・小松菜・りんご ・たまねぎ・人参 ・大根・りんご
10 水 24	チキンナゲット風 野菜ソテー みそ汁（わかめ・麩）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ ・ブロッコリー
11 木 25	筑前煮 納豆サラダ みそ汁（大根・麩）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉 ・納豆	・大根・人参 ・小松菜・大根
12 金 26	豆腐ステーキ ポテトサラダ みそ汁（豆腐・しめじ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐	・人参・きゅうり ・たまねぎ
15 土 27	パン粥 ツナ人参 バナナ スープ（じゃがいも・たまねぎ）	パン粥			・パン粥 ・じゃがいも	・ツナ	・たまねぎ ・人参 ・きゅうり
15 月 29	鶏肉のオレンジ焼き じゃがいもの金平 みそ汁（にら）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・人参 ・にら
16 火 30	高野豆腐のうま煮 大根炒め みそ汁（小松菜・豆腐）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐 ・豆腐	・大根・人参 ・小松菜
17 水 31	豆腐ハンバーグ・人参グラッセ じゃが芋とわかめ煮 みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・たまねぎ ・ほうれん草

※13日(土)は運動会のため、給食はありません。



熱や力になるもの  
体を動かし脳のエネルギー源となるもので  
赤ちゃんの成長には欠かせない物です。  
主に主食やイモ類にも含まれています。