



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 木	ポテトコロケ 小松菜の土佐和え みそ汁(豆腐)	五倍粥~ 軟飯	小魚あられ	ヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・かつお節 ・豆腐・ヨーグルト	・たまねぎ ・人参 ・小松菜
2 16 金	炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ)	五倍粥~ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	お野菜 すなっく	・おかゆ ・さといも	・鶏ひき肉 ・豆腐	・キャベツ・人参 ・たまねぎ・大根 ・小松菜
17 土	煮込みうどん ツナポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・ツナ	・ほうれん草 ・バナナ ・ねぎ
5 19 月	すき焼き風煮 マカロニナポリタン みそ汁(ねぎ・ほうれん草)	五倍粥~ 軟飯	たまごぼうろ	ヨーグルト ハイハイ	・おかゆ ・マカロニ	・豚肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・人参・はくさい ・たまねぎ・ねぎ ・ほうれん草
6 20 火	煮魚 じゃが芋もち オレンジ みそ汁(大根)	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚	・たまねぎ ・大根 ・オレンジ
7 21 水	鶏肉のみそ焼き 玉ねぎのソテー みそ汁(にら・麩)	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	バナナ	・おかゆ ・麩	・鶏肉	・たまねぎ・人参 ・大根・ミニトマト ・にら
8 22 木	豚肉のうま煮 わかめの煮物 オレンジ みそ汁(ほうれん草・えのき)	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	ヨーグルト 小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ	・豚肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・わかめ ・ほうれん草・えのき ・オレンジ
9 30 金	肉じゃが 春雨ソテー みそ汁(小松菜・豆腐) うどん しらす和え みかん	五倍粥~ 軟飯 うどん	小魚あられ お野菜 すなっく	チーズ スティック ハイハイ	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨 ・うどん	・豚肉 ・豆腐 ・鶏肉 ・しらす	・たまねぎ・人参 ・小松菜・きゅうり ・みかん ・小松菜・人参 ・ほうれん草 ・みかん
10 24 土	マカロニナポリタン ポテトスープ バナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・バナナ
12 26 月	高野豆腐煮 ほうれん草のソテー みそ汁(わかめ・ねぎ)	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	小魚あられ	・おかゆ	・高野豆腐	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草 ・わかめ・ねぎ
13 27 火	ハヤシ 春雨サラダ バナナ ヨーグルト スープ(たまねぎ)	五倍粥~ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・きゅうり ・バナナ
14 27 水	豆腐入り和風ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁(しめじ・たまねぎ)	五倍粥~ 軟飯	小魚あられ	ふかしいも	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・しめじ ・ミニトマト
15 29 木	煮魚 おなか和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	チーズ スティック	・おかゆ	・さけ ・かつお節	・たまねぎ・人参 ・小松菜 ・ねぎ

※30日(金)はもちつき会です。

血や肉や骨になるもの



筋肉や血液のもととなるので、赤ちゃんの体の成長を促してくれるものです。主に魚介類や肉類、卵、大豆製品に含まれています。