



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 15	土 マカロニナポリタン 野菜スープ バナナ	マカロニ						・マカロニ ・豚肉 ・キャベツ ・人参・たまねぎ ・もやし・バナナ
3 17	月 豆腐のうま煮 野菜いため バナナ みそ汁（葱・わかめ）	七倍粥						・おかゆ ・豚ひき肉 ・豆腐 ・人参・たまねぎ ・キャベツ・バナナ ・にら・ねぎ
4 18	火 チキンナゲット風 春雨ソテー みそ汁（ほう・えのき）	七倍粥						・おかゆ ・春雨 ・鶏肉 ・人参・たまねぎ ・ほうれん草 ・きゅうり・えのき
5 19	水 高野豆腐のうま煮 じゃが芋のソテー みそ汁（大根） みかん	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・高野豆腐 ・大根 ・人参 ・みかん
6 20	木 肉じゃが りんご きゃべつのソテー みそ汁（わかめ・しめじ）	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・鶏肉 ・人参・たまねぎ ・キャベツ ・しめじ・りんご
7 21	金 ハンバーグ マッシュポテト みそ汁（豆腐・葱）	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・豚ひき肉 ・豆腐 ・人参・たまねぎ ・ねぎ
8 22	土 煮込みうどん ツナポテト バナナ	うどん						・うどん ・じゃがいも ・鶏肉 ・ツナ ・ねぎ ・ほうれん草 ・バナナ
10	月 鮭の照り焼き バナナ じゃが芋の金平 みそ汁（にら・麩）	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・鮭 ・人参 ・にら ・バナナ
11 25	火 ロールキャベツ 小松菜のソテー みそ汁（わかめ） みかん	七倍粥						・おかゆ ・豚ひき肉 ・たまねぎ ・キャベツ ・小松菜・みかん
12 26	水 ハヤシ風 大根餅 バナナ みそ汁（大根）	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・豚肉 ・ツナ ・人参・たまねぎ ・大根 ・バナナ
13 27	木 豆腐だんご ほうれん草のソテー みそ汁（玉葱・ポテト）	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・豆腐 ・鶏ひき肉 ・ほうれん草 ・人参・たまねぎ
14 28	金 ポトフ 春雨ソテー みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥						・おかゆ ・じゃがいも ・春雨・麩 ・鶏肉 ・人参・たまねぎ ・もやし ・小松菜

※12月29日～1月3日
まで年末・年始の
お休みです。



体の調子を整えるもの



体の調子を整え、免疫力を強化
させるものです。
主に緑黄色野菜や海藻、果物に
含まれています。

