

平成30年 12月分 9~11ヵ月 (パクパク期)



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	マカロニナポリタン 野菜スープ バナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ	・豚肉 ・ヨーグルト	・キャベツ ・人参・たまねぎ ・もやし・バナナ
3 17	豆腐のうま煮 野菜いため バナナ みそ汁 (葱・わかめ)	五倍粥~ 軟飯	たまごぼうろ	ヨーグルト お野菜 すなっく	・おかゆ	・豚ひき肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・人参・たまねぎ ・キャベツ・バナナ ・にら・ねぎ
4 18	チキンナゲット風 春雨ソテー みそ汁 (ほう・えのき)	五倍粥~ 軟飯	小魚あられ	バナナ	・おかゆ ・春雨	・鶏肉	・人参・たまねぎ ・ほうれん草・バナナ ・きゅうり・えのき
5 19	高野豆腐のうま煮 じゃが芋のソテー みそ汁 (大根) みかん	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐	・大根 ・人参 ・みかん
6 20	肉じゃが りんご きゃべつのソテー みそ汁 (わかめ・しめじ)	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	ヨーグルト お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・人参・たまねぎ ・キャベツ ・しめじ・りんご
7 21	ハンバーグ マッシュポテト みそ汁 (豆腐・葱)	五倍粥~ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・豆腐	・人参・たまねぎ ・ねぎ
8 22	煮込みうどん ツナポテト バナナ	うどん	ハイハイ	せんべい	・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)	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	チーズ スティック	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鮭	・人参 ・にら ・バナナ
11 25	ロールキャベツ 小松菜のソテー みそ汁 (わかめ) みかん	五倍粥~ 軟飯	たまごぼうろ	バナナ	・おかゆ	・豚ひき肉	・たまねぎ ・キャベツ・バナナ ・小松菜・みかん
12 26	ハヤシ風 大根餅 バナナ みそ汁 (大根)	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	ヨーグルト 小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ ・ヨーグルト	・人参・たまねぎ ・大根 ・バナナ
13 27	豆腐だんご ほうれん草のソテー みそ汁 (玉葱・ポテト)	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	・豆腐 ・鶏ひき肉	・ほうれん草 ・人参・たまねぎ
14 28	ポトフ 春雨ソテー みそ汁 (小松菜・麩)	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・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。

