



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	火 炒り豆腐 煮びたし オレンジ みそ汁（ねぎ・ふ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・ふ	・豚ひき肉 ・豆腐	・ほうれん草 ・キャベツ ・人参 ・ねぎ ・オレンジ
2	水 チキンナゲット風 じゃが芋の金平 みそ汁（大根）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも ・片栗粉	・鶏むね肉	・人参 ・ブロッコリー ・大根
7 21	月 メンチ風 人参しりしり みそ汁（にら・しめじ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・人参 ・たまねぎ ・にら ・しめじ
8 22	火 白身魚のムニエル ほうれん草のお浸し みそ汁（豆腐・ねぎ） オレンジ	七倍粥	/	/	・おかゆ	・たら ・豆腐	・ほうれん草 ・キャベツ ・人参 ・ねぎ ・オレンジ
9 23	水 チキンボール煮 マッシュポテト バナナ みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉	・たまねぎ ・キャベツ ・人参 ・バナナ
10 24	木 豆乳シチュー ツナサラダ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・豆乳 ・ツナ	・人参 ・たまねぎ ・わかめ ・小松菜
11 25	金 野菜の和風煮 もやしのソテー スープ（わかめ） オレンジ	七倍粥	/	/	・おかゆ	・高野豆腐	・たまねぎ ・人参 ・もやし ・わかめ ・オレンジ
12 26	土 パン粥 野菜のトマト煮 スープ バナナ	パン粥	/	/	・パン	・チーズ	・キャベツ ・たまねぎ ・人参 ・バナナ
14 28	月 豚の照り焼き 野菜ソテー みそ汁（小松菜） バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏むね肉	・ブロッコリー ・キャベツ ・人参 ・たまねぎ ・小松菜 ・バナナ
15 29	火 煮魚 ジャーマンポテト みそ汁（大根） オレンジ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚	・人参 ・たまねぎ ・大根 ・オレンジ
16 30	水 蒸し豚 炒り豆腐 みそ汁（わかめ・しめじ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・豆腐	・豚肉	・わかめ ・しめじ ・ねぎ
17 31	木 ミートライス 大根サラダ みそ汁（たまねぎ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ひき肉	・人参 ・たまねぎ ・大根 ・きゅうり
18	金 グラタン風 ツナサラダ みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・豆乳 ・ツナ	・たまねぎ ・キャベツ ・人参 ・ねぎ ・ほうれん草
19	土 うどん チーズキャベツ バナナ	うどん	/	/	・うどん	・チーズ	・キャベツ ・たまねぎ ・人参 ・バナナ

※18日(金)はもも組育児講座です。