



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	水 チキンナゲット風 わかめのソテー みそ汁（豆腐）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・わかめ
2	木 鶏肉のトマト煮込み マカロニきな粉 みそ汁（たまねぎ）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・マカロニ	・鶏肉 ・きなこ	・キャベツ・人参 ・たまねぎ
3	金 炒り鶏 キャベツとほうれん草のお浸し みそ汁（じゃが芋）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ
4 18	土 そうめん パナナ じゃがいもの金平	そうめん			・そうめん ・じゃがいも		・人参 ・きゅうり
6 20	月 鶏肉のオレンジ焼き 野菜炒め みそ汁（じゃが芋・玉葱）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ ・トマト
7 21	火 マグロのふんわり煮 田舎煮 みそ汁（わかめ・大根）	五倍粥～ 軟飯			・そうめん ・じゃがいも	・マグロ ・豚肉	・たまねぎ・人参
8 22	水 グラタン 小松菜の煮びたし オレンジ みそ汁（キャベツ・豆麩）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ ・小松菜
9 23	木 メンチ風 野菜炒め みそ汁（にら・玉葱）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・ほうれん草・人参 ・しめじ・にら ・キャベツ
10 24	金 肉じゃが 春雨ソテー みそ汁（豆腐・小松菜）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚ひき肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・小松菜 ・きゅうり
13	月 そうめん パナナ じゃがいもの金平	そうめん			・そうめん		・人参 ・きゅうり・バナナ
14 27	火 ツナとキャベツのうま煮 じゃがいもの金平 みそ汁（わかめ・麩）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・ツナ	・たまねぎ・人参 ・わかめ ・キャベツ
15 28	水 和風マカロニ トマトサラダ パナナ	マカロニ			・マカロニ	・ヨーグルト	・きゅうり・たまねぎ ・トマト・人参・バナナ
16 29	木 高野豆腐の含め煮 キャベツのお浸し みそ汁（ほうれん草・豆腐）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐 ・高野豆腐	・キャベツ・人参 ・ほうれん草・人参 ・しめじ・にら
17 30	金 煮そうめん ツナキャベツ パナナ	そうめん			・そうめん	・ツナ	・もやし・たまねぎ ・キャベツ・バナナ
18 31	土 八宝菜風 しらす和え みそ汁（豆腐・しめじ）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ	・豚肉 ・しらす ・豆腐	・人参・たまねぎ ・しめじ・えのき ・ほうれん草
19 1	日 スパゲティナポリタン スープ パナナ	スパゲティ			・スパゲティ	・豚ひき肉	・人参・たまねぎ ・バナナ
20 2	月 煮魚 ジャーマンポテト風 みそ汁（ほうれん草・えのき）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚 ・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草
21 3	火 チキンのうま煮 ツナ和え みそ汁（玉ねぎ・麩）	五倍粥～ 軟飯			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参
22 4	水 煮込みうどん チーズキャベツ バナナ	うどん			・うどん	・チーズ ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・わかめ・キャベツ ・バナナ

※13日(月)～16日(木)はお盆休みの為、土曜日のメニューになります。