



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	火 高野豆腐の野菜煮 ほうれん草のソテー みそ汁（わかめ・ねぎ）	七倍粥	/	/	・おかゆ	・高野豆腐	・たまねぎ・わかめ ・人参・キャベツ・ねぎ ・ほうれん草・しめじ
2 28	水 チーズポテト・オレンジ キャベツと人参の炒め物 みそ汁（小松菜）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・チーズ	・キャベツ ・人参・小松菜
3	木 豚肉と野菜のくず煮 マカロニケチャップ炒め みそ汁（ほうれん草・ねぎ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・マカロニ	・豚肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草・白菜 ・ねぎ
4 18	金 肉じゃが キャベツのお浸し スープ ヨーグルト	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ヨーグルト	・キャベツ ・きゅうり ・たまねぎ
5 19	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん	/	/	・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・チーズ	・たまねぎ・人参 ・バナナ
7 21	月 豆腐と野菜のうま煮 煮びたし バナナ みそ汁（じゃがいも）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐	・人参・にら ・もやし・キャベツ ・バナナ
8 29	火 鮭のムニエル ひじき煮 みそ汁（小松菜・麩） 豚肉のうま煮 野菜ソテー みそ汁（麩）	七倍粥 七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも ・麩 ・おかゆ ・じゃがいも	・さけ ・バター ・豚肉	・キャベツ・もやし ・人参・ひじき ・小松菜 ・人参・たまねぎ ・きゅうり・キャベツ ・トマト・バナナ
9 23	水 豆乳シチュー ツナ和え	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ ・小松菜
10 24	木 鶏肉の甘辛煮 金平にんじん みそ汁（にら）	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉	・トマト・人参 ・にら
11 25	金 ラタトゥウ風 小松菜のソテー スープ（わかめ）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・トマト・人参 ・きゅうり・わかめ ・小松菜
16 26	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん	/	/	・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
17 30	水 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（小松菜・豆腐）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚肉 ・豆腐	・人参・たまねぎ ・もやし・きゅうり ・小松菜
17 31	木 ささみの鶏ハム 玉ねぎと人参のソテー みそ汁（大根） オレンジ	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉	・人参・オレンジ ・大根・たまねぎ ・ブロッコリー

※12日(土)は運動会のため離乳食はありません。

熱や力になるもの



「目のビタミン」と言われるビタミンAや魚に含まれるDHA,アントシアニンが目の健康に効果的です。ビタミンAは主に緑黄色野菜に含まれています。

体を動かし脳のエネルギー源となるもので赤ちゃんの成長には欠かせないものです。主に主食やイモ類にも含まれています。