



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 金	豚肉のうま煮 ポテトサラダ みそ汁 (ほうれん草・えのき)	五倍粥 ~軟飯	お野菜 すなっく	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・きゅうり・ほうれん草 ・えのき
2 土 16	うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
5 火 19	鮭のコーンクリームかけ もやしのソテー りんご みそ汁 (豆腐・ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	小松菜とほうれん草 のビスケット	ウエハース	・おかゆ ・コーンクリーム	・鮭 ・豆腐 ・豆乳	・たまねぎ・人参 ・ねぎ・もやし ・りんご
6 水 20	鶏肉と野菜のうま煮 納豆和え みそ汁 (にら)	五倍粥 ~軟飯	小魚あられ	ふかし芋	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・納豆	・人参 ・小松菜 ・にら
7 木 21	肉じゃが ツナ和え みそ汁 (もやし)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ ・もやし
8 金 22	ミネストローネ風 大根サラダ オレンジ	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・大根・きゅうり ・オレンジ・わかめ
9 土 30	スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲ ティ	ヨーグルト	せんべい	・スパゲ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・たまねぎ・人参 ・バナナ
11 月 25	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 (玉ねぎ・ポテト)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・鶏ひき肉 ・豆腐 ・じゃこ	・人参・もやし ・きゅうり ・たまねぎ
12 火 26	蒸し豚 南瓜の甘煮 バナナ みそ汁 (大根)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ	・豚肉	・ねぎ・たまねぎ ・かぼちゃ・大根 ・バナナ
13 水 27	チキンナゲット風 キャベツのソテー みそ汁 (にら)	五倍粥 ~軟飯	お野菜 すなっく	豆乳もち	・おかゆ	・鶏肉	・たまねぎ・トマト ・キャベツ・人参 ・にら
14 木 28	高野豆腐のうま煮 野菜ソテー みそ汁 (豆腐) うどん しらす和え みかん	五倍粥 ~軟飯	小魚あられ	マンナビスケット	・おかゆ	・豚肉 ・高野豆腐 ・豆腐	・大根・ほうれん草 ・人参 ・キャベツ
15 金 29	ハンバーグ 白菜サラダ ヨーグルト みそ汁 (大根・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	ひじきせんべい	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・豆腐	・たまねぎ ・白菜・きゅうり ・大根・わかめ
18 月	鶏肉と野菜の和風煮 ほうれん草のソテー けんちん汁	五倍粥 ~軟飯	お野菜 すなっく	ふかし芋	・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・人参・たまねぎ ・キャベツ・白菜 ・ほうれん草・人参

「よく噛む習慣のすすめ」

噛むことにより様々な効果が期待できます。

1. 肥満を防ぐ
2. 味覚が発達
3. 脳が発達
4. 言葉の発音がはっきり
5. 歯の病気を防ぐ
6. 胃腸の働きが活発に



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草、果物に含まれています。