

令和2年11月分 7・8カ月（モグモグ期）



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
2月16日	豚肉の照り焼き 春雨サラダ みそ汁（小松菜・豆腐）	七倍粥	/	/	・おかゆ ・春雨	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・みかん ・小松菜・バナナ ・きゅうり
4月18日	煮魚 ささみサラダ みそ汁（しめじ・玉ねぎ） 野菜あんかけ しらす和え みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	七倍粥	/	/	・おかゆ	・赤魚 ・鶏ささみ	・人参・玉ねぎ ・しめじ・ほうれん草 ・大根
5月19日	炒り豆腐 みかん マカロニケチャップ炒め みそ汁（わかめ・じゃがいも） 炒り豆腐 オレンジ マカロニケチャップ炒め みそ汁（わかめ・じゃがいも）	七倍粥	/	/	・おかゆ・じゃがも	・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・小松菜・みかん ・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ
6月20日	鶏の甘辛煮 大根サラダ オニオンスープ	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉	・大根・人参 ・きゅうり・小松菜 ・玉ねぎ・ブロッコリー
7月21日	うどん チーズポテト バナナ	うどん	/	/	・うどん	・鶏肉 ・チーズ	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草・ねぎ ・バナナ
9月30日	豚肉のうま煮 小松菜の煮びたし みそ汁（わかめ・大根）	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豚肉	・もやし・人参 ・にら・小松菜 ・大根・わかめ
10月24日	豆腐ハンバーグ ツナ和え オレンジ みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豚ひき肉 ・豆腐 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・トマト ・しめじ・オレンジ
11月25日	すき焼き風煮 切干し大根サラダ みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参・白菜 ・小松菜・切干し大根 ・大根・ねぎ・ほうれん草
12月26日	高野豆腐のうま煮 ポテトサラダ みそ汁（豆腐）	七倍粥	/	/	・おかゆ・じゃがいも	・高野豆腐 ・豆腐	・大根・人参 ・玉ねぎ・きゅうり ・にら
13月27日	肉じゃが バナナ 小松菜のお浸し みそ汁（麩） うどん 小松菜のお浸し みかん	七倍粥 うどん	/	/	・おかゆ・じゃがも ・うどん	・豚肉 ・鶏肉	・人参・小松菜 ・玉ねぎ ・バナナ ・小松菜・人参 ・大根・ねぎ ・みかん
14月28日	スパゲティナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲティ	/	/	・スパゲティ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
17月	煮魚 ささみサラダ みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥	/	/	・おかゆ・じゃがいも ・麩	・赤魚 ・鶏ささみ	・人参・大根 ・小松菜



「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



筋肉や血液のもととなるので、赤ちゃんの体の成長を促してくれるものです。主に魚介類や肉類卵、大豆製品に含まれています。