



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 ムニエル 和え物 みそ汁（キャベツ・エノキ）	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・白身魚	・きゅうり ・人参 ・キャベツ・えのき
2	木 そぼろあん ひじき煮 みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・人参・シイタケ ・ひじき・人参 ・玉ねぎ・しめじ
3	金 豚肉の甘辛煮 ポテトサラダ みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ ・麩 ・ポテト	・豚肉	・玉ねぎ ・人参・きゅうり ・小松菜
4	土 パン粥 チーズポテト バナナ	パン粥			・パン粥 ・ポテト	・チーズ	・バナナ
6	月 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ わかめスープ	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・鶏肉	・トマト・玉ねぎ・しめじ ・もやし・きゅうり ・わかめ・葱
7	火 ハンバーグ 和え物 みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・ほうれん草・人参
8	水 ムニエル じゃがいものそぼろ煮 みそ汁（大根）	七倍粥			・おかゆ ・ポテト	・鮭 ・豚ひき肉	・ブロッコリー ・人参 ・大根
9	木 松風焼き 野菜炒め みそ汁（玉ねぎ・さつまい芋）	七倍粥			・おかゆ ・さつまい芋	・鶏ひき肉 ・ツナ	・葱 ・人参・玉ねぎ・キャベツ
10	金 肉じゃが ほうれん草ソテー みそ汁（ポテト）	七倍粥			・おかゆ ・ポテト	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草
11	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・ポテト	・チーズ ・豚肉	・キャベツ・玉ねぎ ・もやし ・バナナ
13	月 豚肉の甘辛煮 ソテー みそ汁（にら）	七倍粥			・おかゆ ・スパゲティー	・豚肉	・ブロッコリー ・キャベツ・玉ねぎ・人参 ・小松菜・にら
14	火 筑前煮 シラス入り納豆 みそ汁（もやし）	七倍粥			・おかゆ ・ポテト	・鶏肉 ・シラス ・納豆	・人参 ・小松菜 ・もやし
15	水 挽肉のトマト煮 和え物 みそ汁（ポテト・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・ポテト	・豚ひき肉 ・ツナ	・トマト・玉ねぎ ・キャベツ・人参 ・わかめ
16	木 煮魚 小松菜の和え物 みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・鮭 ・豆腐	・小松菜 ・人参・もやし
28	火 肉じゃが シラス和え みそ汁（玉ねぎ）	七倍粥			・おかゆ ・ポテト	・豚肉 ・しらす	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草
29	火 煮物 ツナ和え みそ汁（わかめ・ポテト）	七倍粥			・おかゆ ・ポテト	・鶏肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・人参・キャベツ ・わかめ



乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とします。

☆鉄分の多い食べ物…かつお、納豆など  
☆ビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収が高まります。

熱や力になるもの



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。