



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	火 鶏肉と玉ねぎの煮物 南瓜の甘煮 みそ汁（豆腐・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・人参・玉ねぎ ・かぼちゃ ・ねぎ
2	水 赤魚 マカロニサラダ みそ汁（ほうれん草・えのき）	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・赤魚	・玉ねぎ・きゅうり ・ほうれん草・人参 ・えのき
4 18	金 煮物 切干し大根サラダ みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ・麩・じゃがいも	・豚肉	・しめじ・人参 ・玉ねぎ・切干し大根 ・きゅうり
19	土 うどん じゃがいもチーズ バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉	・キャベツ・玉ねぎ ・人参・もやし ・バナナ
7 21	月 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏肉	・小松菜・もやし ・人参・玉ねぎ
8 22	火 豆腐ミートグラタン ツナとトマトのサラダ スープ	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・トマト ・人参・キャベツ ・きゅうり
9	水 高野豆腐のうま煮 ほうれん草のソテー みそ汁（もやし） りんご	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草・もやし ・りんご
10 24	木 鮭の照り焼き パナナ 大根の炒め煮 みそ汁（里芋・しめじ）	七倍粥			・おかゆ・里芋	・鮭	・大根・人参 ・しめじ ・バナナ
11 25	金 鶏肉のオニオントマト煮 みかん キャベツとブロッコリーの和え物 みそ汁（わかめ・ねぎ） うどん みかん キャベツとブロッコリーの和え物 みそ汁（わかめ・ねぎ）	七倍粥 うどん			・おかゆ ・麩 ・うどん	・鶏肉 ・鶏肉	・玉ねぎ・トマト・わかめ ・キャベツ・ねぎ ・ブロッコリー・みかん ・大根・人参・わかめ ・ねぎ・キャベツ ・ブロッコリー・みかん
12 26	土 煮込みうどん じゃがいもチーズ バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・ねぎ ・ほうれん草 ・バナナ
14 28	月 ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁（かぶ） パナナ	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・かぶ ・バナナ
15 29	火 高野豆腐のうま煮 春雨サラダ みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ・春雨 ・麩	・高野豆腐	・大根・玉ねぎ ・きゅうり ・小松菜・みかん缶
16 30	水 鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁（豆腐・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏肉 ・豆腐	・ブロッコリー・人参 ・わかめ ・ひじき
17	木 肉豆腐 オレンジ マカロニサラダ みそ汁（じゃがいも・にら）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・にら・オレンジ ・きゅうり

※5日（土）は親子遠足です。



「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。