



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)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	お野菜すなっく	・おかゆ ・ウエハース ・お野菜すなっく	・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)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	ふかし芋	・おかゆ・さつまいも ・マカロニ ・小魚せんべい	・赤魚	・玉ねぎ・きゅうり ・ほうれん草・人参 ・えのき
4	金 煮物 切干し大根サラダ みそ汁(麩)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ・麩・じゃがいも ・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・豚肉	・しめじ・人参 ・玉ねぎ・切干し大根 ・きゅうり
18	土 うどん じゃがいもチーズ バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・ヨーグルト	・キャベツ・玉ねぎ ・人参・もやし ・バナナ
7	月 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏肉	・小松菜・もやし ・人参・玉ねぎ
8	火 豆腐ミートグラタン ツナとトマトのサラダ スープ	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	せんべい	・おかゆ ・ウエハース ・せんべい	・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	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・高野豆腐 ・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草・もやし ・りんご
10	木 鮭の照り焼き パナナ 大根の炒め煮 みそ汁(里芋・しめじ)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	お野菜リング	・おかゆ・里芋 ・小魚せんべい ・お野菜リング	・鮭	・大根・人参 ・しめじ ・バナナ
11	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)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・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
25	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)	うどん			・うどん ・ハイハイ ・お野菜すなっく		
12	土 煮込みうどん じゃがいもチーズ バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・ねぎ ・ほうれん草 ・バナナ
14	月 ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁(かぶ) パナナ	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	お野菜リング	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・お野菜リング	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・かぶ ・バナナ
15	火 高野豆腐のうま煮 春雨サラダ みそ汁(小松菜・麩)	五倍粥 ~軟飯	ヨーグルト	せんべい	・おかゆ・春雨 ・麩 ・せんべい	・高野豆腐	・大根・玉ねぎ ・きゅうり ・小松菜・みかん缶
16	水 鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	りんごとさつま芋 の甘煮	・おかゆ・じゃがいも ・さつま芋 ・ハイハイ	・鶏肉 ・豆腐	・ブロッコリー・人参 ・りんご・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)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	バナナヨーグルト	・おかゆ・じゃがいも ・マカロニ ・ウエハース	・豚肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参 ・にら・オレンジ ・きゅうり・バナナ

※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。