



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 月	花シュウマイ 切干し大根煮つけ みそ汁（もやし）	七倍粥			・おかゆ ・さつまいも	・豚ひき肉	・キャベツ・人参 ・もやし ・切り干し大根
2 火	じゃがいものそぼろ煮 しらす和え パナナ みそ汁（豆腐・しめじ）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・豆腐 ・しらす	・玉ねぎ・しめじ ・ほうれん草 ・パナナ
3 水	ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・人参・キャベツ
4 木	鮭のムニエル 野菜炒め みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚肉 ・鮭	・玉ねぎ・ミニトマト ・人参
5 金	肉じゃが きゅうりの和えもの みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚肉	・人参・玉ねぎ ・きゅうり ・みかん缶
19 水	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 きゅうりの和え物 みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ・さつまいも	・鶏肉 ・豆腐	・きゅうり ・みかん缶 ・ねぎ
6 土	うどん チーズポテト パナナ	うどん			・うどん・じゃがいも	・チーズ	・きゅうり ・ミニトマト ・パナナ
8 月	炒り豆腐 じゃこの和え物 みそ汁（じゃがいも・にら）	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉	・玉ねぎ・もやし・人参 ・キャベツ・しいたけ ・にら・ほうれん草
9 火	ポークチャップ ツナサラダ みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・しめじ ・キャベツ
10 水	高野豆腐のうま煮 春雨サラダ みそ汁（たまねぎ）	七倍粥			・うどん・春雨	・高野豆腐 ・豆腐	・きゅうり ・人参 ・玉ねぎ
25 木	野菜あんかけ 納豆和え みそ汁（さつまいも・麩）	七倍粥			・おかゆ・さつまいも ・麩	・豚肉 ・納豆	・人参・白菜 ・にら・もやし ・ねぎ
12 金	パン粥 チーズポテト パナナ	パン粥			・パン粥・じゃがいも	・チーズ	・パナナ
26 水	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏肉	・人参・玉ねぎ ・ブロッコリー
13 土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー パナナ	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏肉 ・鮭	・人参・玉ねぎ ・パナナ
27 火	そうめん チーズポテト パナナ	そうめん			・そうめん・じゃがいも	・チーズ	・きゅうり ・トマト ・パナナ
15 月	うどん チーズポテト ヨーグルト	うどん			・うどん・じゃがいも	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・玉ねぎ ・もやし ・パナナ
29 水	蒸し豚 ポテトの土佐煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・チーズ	・人参 ・わかめ
16 火	パン粥 チーズポテト ヨーグルト	パン粥			・パン粥・じゃがいも	・チーズ ・ヨーグルト	
30 水	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）	七倍粥			・おかゆ・マカロニ	・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・ねぎ ・玉ねぎ・きゅうり ・キャベツ
31 水	鶏肉のオニオントマト煮 キャベツのソテー パナナ みそ汁（ほうれん草・えのき）	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・ほうれん草 ・えのき・パナナ

※12日（金）～16日（火）はお盆時期の為、土曜日のメニューになります。