



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)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	ふかしいも	・おかゆ ・ウエハース ・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)	五倍粥 ~軟飯	動物ビスケット	ヨーグルト	・おかゆ ・動物ビスケット	・豚ひき肉 ・豆腐・ヨーグルト ・しらす	・玉ねぎ・しめじ ・ほうれん草 ・パナナ
3 17 水	ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁 (キャベツ)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・マンナビスケット ・ハイハイン	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・人参・キャベツ
4 18 木	鮭のムニエル 野菜炒め みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	小松菜とほうれん草の ビスケット	小魚せんべい	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・鮭	・玉ねぎ・ミニトマト ・人参
5 19 金	肉じゃが きゅうりの和えもの みそ汁 (麩) 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)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	ウエハース	・おかゆ・じゃがいも ・おやさいせんべい ・ウエハース ・おかゆ・さつまいも ・お野菜せんべい ・せんべい	・豚肉 ・鶏肉 ・豆腐	・人参・玉ねぎ ・きゅうり ・みかん缶 ・きゅうり ・みかん缶 ・ねぎ
6 20 土	うどん チーズポテト パナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん・じゃがいも ・せんべい	・チーズ ・ヨーグルト	・きゅうり ・ミニトマト ・パナナ
8 22 月	炒り豆腐 じゃこの和え物 みそ汁 (じゃがいも・にら)	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	・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 23 火	ポークチャップ ツナサラダ みそ汁 (キャベツ)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	ヨーグルト	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン	・豚肉 ・ツナ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・しめじ ・キャベツ
10 24 水	高野豆腐のうま煮 春雨サラダ みそ汁 (たまねぎ)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	お野菜リング	・ごはん・春雨 ・小魚せんべい ・お野菜リング	・高野豆腐 ・豆腐	・きゅうり ・人参 ・玉ねぎ
12 25 金	野菜あんかけ 納豆和え みそ汁 (さつまいも・麩)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・さつまいも ・ハイハイン・麩 ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・納豆	・人参・白菜 ・にら・もやし ・ねぎ
13 26 土	パン粥 チーズポテト パナナ 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)	パン粥 ~軟飯	動物ビスケット	せんべい	・パン粥・じゃがいも ・動物ビスケット ・せんべい ・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン	・チーズ ・鶏肉 ・ヨーグルト	・パナナ ・人参・玉ねぎ ・ブロッコリー
15 27 月	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー パナナ そうめん チーズポテト パナナ	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	せんべい	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・せんべい ・そうめん・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・鮭 ・チーズ ・ヨーグルト	・人参・玉ねぎ ・パナナ ・きゅうり ・トマト ・パナナ
16 29 火	うどん チーズポテト ヨーグルト 蒸し豚 ポテトの土佐煮 みそ汁 (豆腐・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・うどん・じゃがいも ・ハイハイン ・せんべい ・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・玉ねぎ ・もやし ・人参 ・わかめ
16 30 火	パン粥 チーズポテト ヨーグルト 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 ~軟飯	お野菜せんべい	せんべい	・パン粥・じゃがいも ・お野菜せんべい ・せんべい ・おかゆ・マカロニ ・小魚せんべい ・お野菜リング	・チーズ ・ヨーグルト ・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・ねぎ ・玉ねぎ・きゅうり ・キャベツ
16 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)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・ウエハース ・小松菜とほうれん草のビスケット	・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。