



| 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 | 豚肉のうま煮 ひじき煮 みそ汁（わかめ・じゃがいも） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・じゃがいも ・春雨 | ・豚肉 ・ツナ | ・玉ねぎ・人参 ・きゅうり・ひじき ・わかめ |
| 2 | かつお煮 春雨サラダ みそ汁（麩） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・麩・春雨 | ・かつお | ・もやし ・きゅうり ・ねぎ |
| 3 | うどん チーズポテト バナナ | うどん | | | ・うどん ・じゃがいも | ・チーズ | ・きゅうり・わかめ ・ミニトマト ・バナナ |
| 17 | スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ | スパゲティー | | | ・スパゲティー ・じゃがいも | ・豚ひき肉 ・チーズ | ・玉ねぎ ・人参 ・バナナ |
| 5 | 鶏肉と玉ねぎの煮物 切干し大根サラダ みそ汁（玉ねぎ・さつまいも） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・さつまいも | ・鶏肉 | ・玉ねぎ・人参 ・切干し大根 ・きゅうり |
| 6 | 煮魚 かぼちゃサラダ みそ汁（小松菜・麩） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・麩 | ・赤魚 | ・かぼちゃ・小松菜 ・玉ねぎ ・きゅうり |
| 7 | 鶏肉の照り焼き サラダスパゲティー みそ汁（豆腐・わかめ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・さつまいも ・スパゲティー | ・鶏肉 ・豆腐 | ・キャベツ ・玉ねぎ ・人参・わかめ |
| 8 | 豆腐のチャンプル ポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・じゃがいも | ・豚肉 ・豆腐 | ・人参・にら・もやし ・きゅうり・玉ねぎ ・キャベツ |
| 9 | ミートグラタン風 ツナサラダ みそ汁（わかめ・じゃがいも） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・じゃがいも | ・豚ひき肉 ・ツナ ・チーズ | ・玉ねぎ・人参 ・小松菜 ・わかめ |
| 10 | パン粥 チーズポテト バナナ | パン粥 | | | ・パン粥 ・じゃがいも | ・チーズ | ・バナナ |
| 24 | うどん チーズポテト バナナ | うどん | | | ・うどん ・じゃがいも | ・豚肉 ・チーズ | ・キャベツ・人参 ・玉ねぎ・もやし ・バナナ |
| 12 | 肉豆腐 野菜の和え物 みそ汁（えのき・ねぎ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・豚肉 ・豆腐 | ・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・ねぎ ・きゅうり・えのき |
| 13 | そぼろあんかけ ほうれん草のソテー みそ汁（麩） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・麩 ・じゃがいも | ・豚ひき肉 | ・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 |
| 27 | 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（麩） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・じゃがいも ・麩・春雨 | ・豚肉 | ・人参・玉ねぎ ・きゅうり |
| 14 | 鶏肉と野菜の煮物 切干し大根の煮付け みそ汁（玉ねぎ・しめじ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・鶏肉 | ・切干し大根・小松菜 ・人参・しいたけ ・玉ねぎ・バナナ |
| 15 | 松風焼き風 野菜炒め みそ汁（じゃがいも・にら） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・じゃがいも | ・鶏ひき肉 ・豆腐 | ・玉ねぎ・ブロッコリー ・人参・キャベツ ・にら |
| 16 | 高野豆腐のうま煮 きんぴら人参 みそ汁（豆腐） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・高野豆腐 ・豆腐 | ・ねぎ・トマト ・人参 ・ひじき |



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現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。