



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）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・わかめ
2	高野豆腐のうま煮 春雨サラダ みそ汁（麩）	五倍粥 ～軟飯	動物ビスケット	お野菜すなっく	・おかゆ・麩・春雨 ・動物ビスケット ・お野菜すなっく	・高野豆腐	・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	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・チーズ	・きゅうり ・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 ・せんべい	・豚ひき肉	・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）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜リング	・おかゆ・さつまいも ・ひじきせんべい ・お野菜リング	・鶏肉 ・豆腐	・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）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・麩・春雨 ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・赤魚	・かぼちゃ・小松菜 ・玉ねぎ ・きゅうり
7	鶏肉のオレンジ焼き サラダスパゲティー みそ汁（豆腐・わかめ）	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・さつまいも ・お野菜せんべい ・せんべい	・鶏肉	・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・しめじ）	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	マンナビスケッ ト	・おかゆ・じゃがいも ・おやさいせんべい ・マンナビスケット	・豚肉 ・豆腐	・人参・にら・もやし ・きゅうり・玉ねぎ ・キャベツ・しめじ
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）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	動物ビスケット	・おかゆ ・ウエハース ・動物ビスケット	・豚ひき肉 ・ツナ	・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	ヨーグルト	せんべい	・パン粥 ・じゃがいも ・せんべい	・チーズ	・キャベツ ・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 ・せんべい	・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）	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜リング	・おかゆ ・小魚せんべい ・お野菜リング	・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）	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ヨーグルト	・おかゆ・麩 ・お野菜せんべい	・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）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・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）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・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）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	マンナビスケッ ト	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・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）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・高野豆腐 ・豆腐	・ねぎ・トマト ・人参



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。