



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
4 18	水 高野豆腐のうま煮 にんじんしりしり みそ汁 (わかめ・麩) クリームシチュー (豆乳) ツナサラダ みそ汁 (麩)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	お野菜すなっく	・おかゆ・麩・じゃがいも ・ハイハイン ・お野菜すなっく ・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン・麩 ・お野菜すなっく	・高野豆腐 ・ツナ ・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・わかめ ・小松菜・人参 ・玉ねぎ・わかめ ・キャベツ
5 19	木 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁 (大根)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	ふかし芋	・おかゆ・マカロニ ・小魚せんべい ・さつまいも	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり・大根
6 20	金 煮魚 みかん 小松菜の和え物 みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) 高野豆腐のうま煮 みかん 小松菜の和え物 みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	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 ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー ・おかゆ ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・赤魚 ・高野豆腐	・小松菜・もやし ・人参・玉ねぎ ・しめじ・みかん ・小松菜・大根・しめじ ・もやし・人参 ・玉ねぎ・みかん
7 21	土 和風スパゲティー チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・ツナ ・チーズ ・ヨーグルト	・しめじ・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
23	月 青菜シュウマイ いちご 春雨サラダ みそ汁 (豆腐・ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・春雨 ・ひじきせんべい ・お野菜リング	・豚ひき肉 ・豆腐	・小松菜・ねぎ ・きゅうり・人参 ・いちご
10 24	火 鶏肉の甘辛煮 みかん ひじき炒め みそ汁 (わかめ・じゃがいも)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット(10日) 豆乳もち (24日)	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・動物ビスケット(10日)	・鶏肉 ・豆乳 (24日) ・きなこ (24日)	・人参・ひじき ・わかめ・みかん
11 25	水 高野豆腐のうま煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 (里芋・白菜)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	お野菜リング	・おかゆ・里芋 ・ウエハース ・お野菜リング	・高野豆腐 ・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・白菜・しいたけ
12 26	木 たららのムニエル じゃがいもと玉ねぎの煮物 スープ	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・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	・たらら	・プロッコリー ・玉ねぎ・人参 ・小松菜
13 27	金 肉じゃが じゃことほうれん草の和え物 みそ汁 (麩)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	お野菜せんべい	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン・麩 ・お野菜せんべい	・豚肉 ・じゃこ	・人参・ねぎ ・大根・もやし ・ほうれん草
14 28	土 煮込みうどん 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	・鶏肉 ・ヨーグルト ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ・しいたけ ・バナナ
16 30	月 炒り豆腐 みかん キャベツとほうれん草の和え物 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏ひき肉 ・豆腐	・人参・玉ねぎ・しいたけ ・キャベツ・ほうれん草 ・かぼちゃ・みかん
17 31	火 豚肉のうま煮 千草和え みそ汁 (玉ねぎ・白菜)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	バナナヨーグルト	・おかゆ ・ひじきせんべい	・豚肉 ・ヨーグルト	・ミニトマト・人参・ねぎ ・ほうれん草・もやし・白 菜 ・玉ねぎ・みかん・バナナ



「まごわやさしい」は日本人が昔から慣れ親してきた食材の頭文字をとった言葉です。  
 『ま』は豆類、『ご』はごま等の種実類、『わ』はわかめ等の海藻類、『や』は野菜、  
 『さ』は魚介類、『し』はしいたけ等のきのこ類、『い』は芋類を指しています。  
 これらの食材をまんべんなくとることで栄養バランスを整えやすくなります。とはいえ、  
 毎回これらの食品を揃えるのはなかなか大変なものです。まずは、ごはんにとッピング等、  
 ちょこっとプラスでできることから始めてみてはどうでしょう。おみそ汁を具だくさんに  
 するのもおすすめです。

※豆類は納豆や豆腐なども含まれます。ごまは1歳を過ぎたころから食べられます。初めはすりごまを使うと消化にもいいですね。