



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	水 青菜シュウマイ キャベツと人参の和え物 みそ汁（大根）	七倍粥			・おかゆ・シュウマイの皮	・豚ひき肉	・小松菜・ねぎ ・キャベツ・人参 ・大根
2 17	木 / 金 肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも ・麩	・豚肉 ・ツナ	・しめじ・人参・わかめ ・玉ねぎ・白菜
4 18	土 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
6 20	月 じゃがいものそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも ・春雨	・豚ひき肉	・人参・きゅうり ・キャベツ・玉ねぎ
7 21	火 煮魚 バナナ マカロニサラダ みそ汁（里芋・白菜）	七倍粥			・おかゆ・マカロニ	・赤魚	・人参・きゅうり ・白菜・玉ねぎ ・里芋・バナナ
8 22	水 炒り豆腐 みかん しらす和え みそ汁（さつまいも・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ・さつまいも	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・しらす	・人参・玉ねぎ ・小松菜・ねぎ ・しいたけ・みかん
9	木 じゃがいものそぼろあんかけ ひじき炒め みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・ひじき
10 24	金 ねぎのグラタン風 ツナ和え スープ	七倍粥			・おかゆ・マカロニ	・鶏肉 ・ツナ ・チーズ	・ねぎ・人参 ・ほうれん草・玉ねぎ
25	土 煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・ほうれん草・人参 ・ねぎ・しいたけ ・バナナ
13 27	月 豆腐とひき肉のあんかけ ほうれん草の和え物 バナナ みそ汁（切干し大根・わかめ）	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・豚ひき肉	・ほうれん草・にら・人参 ・切干し大根・えのき ・わかめ・ねぎ・バナナ
14 28	火 鮭のあんかけ じゃがいもの煮物 みそ汁（麩） うどん 切干し大根サラダ みかん	七倍粥 うどん			・おかゆ・じゃがいも ・麩 ・うどん	・鮭 ・鶏肉	・キャベツ・もやし ・人参・かぶ ・大根・ねぎ ・人参・きゅうり ・切干し大根・みかん
15 29	水 豚肉のうま煮 野菜の和え物 みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ・麩	・豚肉	・キャベツ・人参 ・玉ねぎ・小松菜 ・ブロッコリー
16 30	木 ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁（豆腐・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ ・豆腐	・玉ねぎ ・人参 ・ねぎ

※11日（土）は親子遠足です。



「よく噛む習慣のすすめ」

- 噛むことにより様々な効果が期待できます。
1. 肥満を防ぐ
  2. 味覚が発達
  3. 脳が発達
  4. 言葉の発音がはっきり
  5. 歯の病気を防ぐ
  6. 胃腸の動きが活発に

体の調子を整えるもの



体の調子を整え、免疫力を強化させるもの  
です。主に緑黄色野菜や海草、果物に含ま  
れています。