



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 15	水 鶏肉の甘辛煮 パナナ 切り干し大根の煮つけ みそ汁 (小松菜・麩) 鶏肉の甘辛煮 みかん缶 切り干し大根の煮つけ みそ汁 (小松菜・麩)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・麩 ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏肉	・切り干し大根・人参 ・しいたけ・小松菜 ・バナナ
					・おかゆ・麩 ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏肉	・切り干し大根・人参 ・しいたけ・小松菜 ・みかん缶
2 16	木 豆腐あんかけ 春雨サラダ みそ汁 (ほうれん草・えのき)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	りんご煮	・おかゆ・春雨 ・ひじきせんべい ・お野菜リング	・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・ねぎ・にら ・きゅうり・ほうれん草 ・えのき・りんご
					・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	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・いちご ・わかめ
3 17	金 鬼ハンバーグ いちご ツナ和え みそ汁 (わかめ・じゃがいも) ハンバーグ ツナ和え みそ汁 (わかめ・じゃがいも)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・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	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・いちご ・わかめ
					・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	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・いちご ・わかめ
4 18	土 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 ・ヨーグルト	・キャベツ・人参 ・玉ねぎ・もやし ・バナナ
6 20	月 豚肉の甘辛煮 りんご 里芋のそぼろに みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	動物ビスケット	スティックパイ	・おかゆ・里芋 ・動物ビスケット ・スティックパイ	・豚肉 ・鶏ひき肉	・大根・人参 ・玉ねぎ・わかめ ・りんご
7 21	火 スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ 鶏の甘辛煮 納豆和え みそ汁 (かぶ)	スパゲ ティー	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・スパゲティー・じゃがいも ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・チーズ ・豚ひき肉	・玉ねぎ・人参 ・バナナ
		五倍粥 ~軟飯			・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 ・納豆	・にら・もやし ・人参・かぶ
8 22	水 じゃがいものそぼろ煮 しらす和え みそ汁 (豆腐・しめじ)	五倍粥 ~軟飯	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 ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・豆腐 ・しらす	・玉ねぎ・しめじ ・ほうれん草
9 25	木 煮魚 みかん マカロニサラダ みそ汁 (大根)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	ふかし芋	・おかゆ・マカロニ ・ウエハース ・さつまいも	・赤魚	・玉ねぎ・きゅうり ・人参・大根 ・みかん
10 24	金 肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁 (麩)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい・麩 ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・白菜 ・わかめ
13 27	月 うどん チーズポテト バナナ 鮭のムニエル デコボン 五目きんぴら みそ汁 (じゃがいも・にら)	五倍粥 ~軟飯	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	・ほうれん草 ・ねぎ・バナナ
14 28	火 ハートのコロッケ風 じゃこの和え物 みそ汁 (大根・わかめ) コロッケ風 じゃこの和え物 みそ汁 (大根・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	ふかし芋	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・みかん缶	・豚ひき肉 ・じゃこ	・玉ねぎ・人参 ・にら・いちご ・デコボン・ひじき
				動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・動物ビスケット	・じゃこ	・もやし・大根 ・ほうれん草 ・わかめ・人参



いわき農産物マスコットキャラクター
「アグリ★ファイブ」さる1号

食べよう！いわき

いちごは、肌荒れや疲労回復に対して効果があるビタミンCや、視力回復や眼精疲労への効果があるとされているアントシアニンが含まれており、健康によい野菜です。いわき市では、糖度と酸味のバランスが良く、ジュシーで芳醇な味わいが特徴の福島県オリジナル品種「ふくはる香」をはじめ、様々な品種のいちごが生産されています。