



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	・鶏肉	・切り干し大根・人参
					・お野菜せんべい	・鶏肉	・しいたけ・小松菜
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	・豆腐	・人参・ねぎ・にら
					・お野菜せんべい	・豚ひき肉	・きゅうり・ほうれん草
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	・豚ひき肉	・玉ねぎ・キャベツ
					・小魚せんべい	・ツナ	・人参・いちご
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	・チーズ	・キャベツ・人参
					・せんべい	・ヨーグルト	・玉ねぎ・もやし
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	・豚肉	・大根・人参
					・動物ビスケット	・鶏ひき肉	・玉ねぎ・わかめ
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 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	・スパゲティー・じゃがいも	・チーズ	・玉ねぎ・人参
					・ひじきせんべい	・豚ひき肉	・バナナ
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	・豚ひき肉	・玉ねぎ・しめじ
					・ハイハイン	・豆腐	・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	・赤魚	・玉ねぎ・きゅうり
					・ウエハース	・納豆	・人参・大根
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	・豚肉	・玉ねぎ・人参
					・お野菜せんべい・麩	・ツナ	・白菜
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	小魚せんべい	ヨーグルト いちご	・うどん・じゃがいも	・鮭	・玉ねぎ・人参
					・せんべい	・ヨーグルト	・にら・いちご
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	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも	・豚ひき肉	・もやし・大根
					・ウエハース	・じゃこ	・ほうれん草
					・みかん缶	・鶏肉	・わかめ・人参
					・おかゆ・じゃがいも	・じゃこ	・もやし・大根
					・ウエハース	・豚ひき肉	・ほうれん草
					・動物ビスケット	・動物ビスケット	・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。