



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	豚肉と野菜のうま煮 春雨の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・豚肉	・人参・きゅうり ・しいたけ・玉ねぎ ・キャベツ・わかめ
2	キャベツミンチかつ風 しらすの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・キャベツ・バナナ ・もやし・ねぎ ・ほうれん草・玉ねぎ
3	高野豆腐の煮物 じゃがいもとツナの煮物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・高野豆腐 ・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・しいたけ ・小松菜
4 18	肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・豚肉	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根
5 19	うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・粉チーズ	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・人参
7 21	豚肉甘辛煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・麩	・豚肉	・人参・わかめ ・玉ねぎ・バナナ ・かぼちゃ
8 22	鶏肉のうま煮 ひじきの煮物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・ブロッコリー・ニラ ・ひじき ・人参
9 23	肉豆腐 小松菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・さつまいも	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ねぎ ・人参・もやし ・小松菜・オレンジ
10 24	野菜のそぼろ煮 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ひき肉 ・納豆	・ねぎ・もやし ・人参・白菜 ・ニラ
11 25	高野豆腐のうま煮 スパゲティサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・スパゲティ	・高野豆腐 ・豆腐 ・鶏ひき肉	・きゅうり ・人参 ・小ねぎ
12	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 ・粉チーズ	・ほうれん草・バナナ ・人参 ・ねぎ
28	赤魚の煮魚 ほうれん草の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・赤魚 ・豆腐	・ほうれん草 ・人参・バナナ ・もやし・ねぎ
15 29	豚肉うま煮 野菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・ねぎ ・きゅうり
16 30	鶏肉甘辛煮 ポテトサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・玉ねぎ・わかめ ・人参・しめじ ・きゅうり
17 31	ハンバーグ にんじんしり みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・人参 ・もやし



※26日（土）は小島まつりのため
離乳食はありません。

血や肉や骨になるもの



筋肉や血液のもととなるので、赤ちゃんの体の
成長を促してくれるものです。主に魚介類や肉類
卵、大豆製品に含まれています。