



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	金 鮭のちゃんちゃん焼き風 みそ汁 里芋のそぼろ煮	五倍粥～ 軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ・鮭・里芋 ・動物ビスケット ・ひじきせんべい	・鮭 ・鶏ひき肉	・キャベツ・小松菜 ・人参 ・玉ねぎ
2	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	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・バナナ ・玉ねぎ ・もやし
18	月 コロッセ風 わかめの和え物 みそ汁 みかん	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 ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚ひき肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草・切干大根 ・わかめ・みかん
5	火 鶏肉のうま煮 マカロニサラダ みそ汁	五倍粥～ 軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・マカロニ ・ウエハース ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・鶏肉	・玉ねぎ・大根 ・きゅうり ・人参
6	水 肉じゃが しらす和え みそ汁	五倍粥～ 軟飯	お野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・マンナビスケット	・豚肉 ・しらす	・玉ねぎ・かぶ ・人参 ・ほうれん草
7	木 豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	五倍粥～ 軟飯	ひじきせんべい	豆乳もち	・おかゆ・春雨 ・じゃがいも ・ひじきせんべい	・豆腐 ・豚ひき肉 ・豆乳・きなこ	・人参・もやし ・ねぎ・きゅうり ・にら・玉ねぎ
8	金 ねぎのグラタン風 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	五倍粥～ 軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ・マカロニ ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・鶏肉 ・チーズ ・ツナ	・ねぎ・キャベツ ・ほうれん草・玉ねぎ ・人参
9	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	・鶏肉 ・ヨーグルト ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
11	月 松風焼風 かぼちゃの甘煮 みそ汁 みかん	五倍粥～ 軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・みかん ・かぼちゃ ・ねぎ
12	火 たらの煮魚 納豆和え みそ汁	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・さつまいも ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・たら ・納豆	・にら・ねぎ ・もやし ・人参
13	水 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁 バナナ	五倍粥～ 軟飯	ハイハイ	動物ビスケット	・おかゆ ・ハイハイ ・動物ビスケット	・高野豆腐 ・鶏肉 ・ツナ	・人参・ブロッコリー ・玉ねぎ・わかめ ・しいたけ・バナナ
14	木 豚肉のうま煮 小松菜の和え物 みそ汁 うどん 小松菜の和え物 みかん	五倍粥～ 軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく ・うどん ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豚肉 ・鶏肉	・小松菜・えのき ・人参 ・ほうれん草 ・大根・小松菜 ・人参・みかん ・ねぎ
15	金 肉じゃが 切干大根のサラダ みそ汁	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・じゃがいも・鮭 ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏肉	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根
16	土 スパゲティ チーズポテト バナナ	スパゲティ	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティ ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・ヨーグルト ・チーズ	・人参 ・玉ねぎ ・バナナ

「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。

