



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
2月	豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豆腐 ・ひき肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・ほうれん草・えのき
3月 17日	鶏肉のうま煮 スパゲティーサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・スパゲティー	・鶏肉	・きゅうり ・人参 ・ねぎ
4月 18日	豆腐チャンプルー 小松菜和え物 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・さつまいも	・豆腐 ・豚肉	・人参・小松菜 ・にら・玉ねぎ ・もやし
5月 19日	鮭のムニエル 人参のそぼろ煮 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鮭 ・ひき肉	・人参 ・わかめ
6月 20日	肉じゃが ほうれん草のソテー みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・豚肉	・人参 ・玉ねぎ ・ほうれん草
7月 21日	スパゲティー 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	・ひき肉 ・チーズ	・人参 ・玉ねぎ ・バナナ
9月	豆腐そぼろ煮 人参としらすのきんぴら みそ汁 バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・麩	・豆腐 ・ひき肉 ・しらす	・人参 ・しいたけ ・小松菜・バナナ
10月 24日	豚肉甘辛煮 ツナ和え みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・切り干し大根 ・人参 ・キャベツ
11月 25日	豆腐のあんかけ 春雨サラダ 野菜スープ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・春雨	・豆腐 ・ひき肉	・人参・もやし・えのき ・ねぎ・きゅうり・わかめ ・にら・玉ねぎ
12月 26日	かつおのうま煮 ひじきサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・かつお	・ひじき・人参 ・こねぎ・玉ねぎ ・きゅうり
13月 27日	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 納豆和え みそ汁 オレンジ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・さつまいも	・鶏肉 ・納豆	・にら・ねぎ ・もやし・オレンジ ・人参
14月	そうめん チーズポテト バナナ	そうめん	/	/	・そうめん ・じゃがいも	・チーズ	・きゅうり・バナナ ・わかめ ・トマト
30日	野菜のそぼろ煮 ツナサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・わかめ ・キャベツ



乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とします。

- ☆鉄分の多い食べ物…かつお、納豆など
- ☆ビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収が高まります。

熱や力になるもの



体を動かし脳のエネルギー源となるもので赤ちゃんの成長には欠かせないものです。主に主食やイモ類にも含まれています。