



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 月	松風焼き風 にんじんとひじきのサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・麩	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・わかめ ・人参 ・ひじき
2 火	肉豆腐 キャベツの和え物 みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ブロッコリー ・人参・バナナ ・キャベツ・もやし・ニラ
3 水 17	肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・麩 ・じゃがいも	・豚肉 ・ヨーグルト	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根
4 木 18	かつおのうま煮 ポテトサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・かつお	・こねぎ・ほうれん草 ・人参・えのき ・きゅうり
5 金 19	豚肉の甘辛煮 小松菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・人参 ・玉ねぎ ・小松菜
6 土 20	冷やしうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・粉チーズ	・きゅうり・バナナ ・わかめ ・トマト
8 月 22	ポテトコロッケ風 ブロッコリーのサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・麩 ・じゃがいも	・ツナ	・ブロッコリー・玉ねぎ ・小松菜
9 火	鶏肉とさつまいもの煮物 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉 ・納豆 ・豆腐	・さつまいも・人参 ・ニラ・わかめ ・もやし
10 水 24	豆腐のチャンプルー にんじんサラダ みそ汁 オレンジ	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・人参・玉ねぎ・オレンジ ・ニラ・えのき ・もやし
11 木 25	高野豆腐の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・高野豆腐	・玉ねぎ・大根 ・人参・ねぎ ・かぼちゃ
12 金 26	トマト肉じゃが もやしのソテー みそ汁	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚肉	・人参 ・玉ねぎ ・もやし
13 土 27	煮込みうどん 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
13 月 29	赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・マカロニ	・赤魚	・キャベツ・わかめ ・きゅうり・ねぎ ・人参
16 火 30	豆腐ミートグラタン風 ツナ和え 野菜スープ	七倍粥			・おかゆ	・豆腐・ツナ ・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ ・キャベツ ・人参



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。