



| 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 |
| 5月19日 | ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁 | 五倍粥~軟飯 | 小魚せんべい | お野菜すなっく | ・おかゆ ・小魚せんべい ・お野菜すなっく | ・豚ひき肉 ・ツナ | ・玉ねぎ ・人参 ・ねぎ |
| 6月20日 | 豚肉のトマト煮 ひじき炒め みそ汁 | 五倍粥~軟飯 | ハイハイ | ふかし芋 | ・おかゆ ・ハイハイ <small>・小松菜とほうれん草のビスケット</small> | ・豚肉 | ・玉ねぎ・ひじき ・しめじ・人参・さつまいも ・トマト・わかめ |
| 7月21日 | 豚肉と豆腐の炒め煮 大根サラダ みそ汁 <small>みかん</small> | 五倍粥~軟飯 | お野菜せんべい | マンナビスケット | ・おかゆ ・お野菜せんべい ・マンナビスケット | ・豚肉 ・豆腐 | ・人参・みかん ・大根 ・ねぎ |
| | 豚肉と野菜の炒め煮 おかか和え みそ汁 <small>みかん</small> | 五倍粥~軟飯 | | | ・おかゆ ・お野菜せんべい ・マンナビスケット | ・豚肉 ・豆腐 ・かつお節 | ・玉ねぎ・もやし ・人参・ねぎ ・ほうれん草・みかん |
| 8月22日 | 鮭のムニエル もやしのソテー 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・麩 ・ウエハース <small>・栗かぼちゃとさつまいものクッキー</small> | ・鮭 | ・もやし ・小松菜 |
| 9月23日 | 肉じゃが キャベツの和え物 みそ汁 | 五倍粥~軟飯 | ひじきせんべい | 動物ビスケット | ・おかゆ・じゃがいも・麩 ・ひじきせんべい ・動物ビスケット | ・豚肉 | ・人参・フロコリー ・玉ねぎ ・キャベツ |
| 10月24日 | スパゲティー チーズポテト バナナ | スパゲティー | ヨーグルト | せんべい | ・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい | ・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト | ・玉ねぎ ・人参 ・バナナ |
| 10月26日 | 豆腐ハンバーグ 大根とツナの煮物 みそ汁 <small>みかん</small> | 五倍粥~軟飯 | ハイハイ | ヨーグルト | ・おかゆ ・ハイハイ <small>・栗かぼちゃとさつまいものクッキー</small> | ・豚ひき肉 ・豆腐・ヨーグルト ・ツナ | ・玉ねぎ・もやし ・大根・ニラ ・人参・みかん |
| 10月27日 | 豚肉のうま煮 しらす入り納豆和え みそ汁 | 五倍粥~軟飯 | 小魚せんべい | ふかし芋 | ・おかゆ ・小魚せんべい | ・豚肉 ・しらす ・納豆 | ・小松菜・しめじ ・人参・さつまいも ・玉ねぎ |
| 10月28日 | 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 <small>バナナ</small> | 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 | ・鶏肉 ・豆腐 | ・ほうれん草 ・人参 ・バナナ |
| 10月29日 | 高野豆腐の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 | 五倍粥~軟飯 | お野菜せんべい | 豆乳もち | ・おかゆ ・麩 ・お野菜せんべい | ・高野豆腐 ・鶏ひき肉 ・豆乳・きなこ | ・玉ねぎ・白菜 ・人参 ・かぼちゃ |
| 10月30日 | 豆腐ミートグラタン風 フロコリーサラダ みそ汁 | 五倍粥~軟飯 | ウエハース | マンナビスケット | ・おかゆ ・ウエハース ・マンナビスケット | ・豆腐 ・豚ひき肉 ・粉チーズ・ツナ | ・玉ねぎ ・フロコリー ・小松菜 |
| 10月31日 | 煮込みうどん 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 ・粉チーズ ・ヨーグルト | ・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ |

新年 あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、今年一年のご家族皆様の無病息災を祈願された方も多いことと思います。お正月はその年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝いの行事です。

消化がよく冬に美味しい はくさい

はくさいは、約95%も水分を含み、ビタミンCも効率よく摂取できます。甘みがあり、他の食材との調和がよいので、鍋料理には欠かせない食材です。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用を持ち消化もよいので、熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

