



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	鶏肉のうま煮 スパゲティサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・スパゲティ	・鶏肉	・きゅうり・わかめ ・にんじん ・玉ねぎ
2 火	豚肉と野菜の炒め煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豚肉	・にんじん・玉ねぎ ・かぼちゃ ・キャベツ
3 水 17	鶏肉のトマト煮 小松菜の和え物 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・もやし ・トマト・にんじん ・小松菜・ねぎ
4 木 18	鮭のムニエル風 ポテトのソテー みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鮭	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・キャベツ
5 金 19	肉じゃが キャベツサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・にんじん・キャベツ ・玉ねぎ・ねぎ ・わかめ
20 土	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	・鶏肉 ・粉チーズ	・ほうれん草・ねぎ ・にんじん・バナナ ・しいたけ
8 月 22	ハンバーグ もやしのソテー みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・もやし ・ほうれん草
9 火 23	かつおのうま煮 にんじんサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・かつお	・にんじん ・玉ねぎ ・ねぎ
10 水 24	鶏肉の甘辛煮 にんじんしりしり みそ汁 バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・麩	・鶏肉 ・ツナ	・にんじん ・小松菜 ・バナナ
11 木 25	高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉 ・高野豆腐	・にんじん・小松菜 ・玉ねぎ・さつまいも ・しいたけ・ねぎ
12 金 26	豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの和え物 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・春雨	・豆腐 ・豚ひき肉	・にんじん・きゅうり・えのき ・ねぎ・わかめ・ほうれん草 ・ニラ・みかん缶
13 土 27	スパゲティ チーズポテト バナナ	スパゲティ	/	/	・スパゲティ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ ・にんじん ・バナナ
15 月 29	豚肉のうま煮 マカロニサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・マカロニ ・麩	・豚肉	・玉ねぎ・小松菜 ・にんじん ・きゅうり
16 火 30	豆腐チャンプルー ツナ和え みそ汁 バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ	・豆腐 ・豚肉 ・ツナ	・にんじん・キャベツ・バナナ ・ニラ・わかめ ・もやし・ねぎ



食中毒を  
防ごう

温度・湿度も高くなる季節です。元気にこの時期を過ごすためにも、体調管理には気を付けていきたいですね。睡眠・食事など規則正しい生活を心がけましょう。  
おいしく食事をするためには、食事が「安全・安心」であることが重要です。  
食中毒予防に努め、安心して食べることができるようにしましょう。