



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 木	ポテトコロッケ 小松菜の土佐和え みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・かつお節 ・豆腐	・たまねぎ ・人参 ・小松菜
2 金 16	炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ ・さといも	・鶏ひき肉 ・豆腐	・キャベツ・人参 ・たまねぎ・大根 ・小松菜
17 土	煮込みうどん ツナポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・ツナ	・ほうれん草 ・バナナ ・ねぎ
5 月 19	すき焼き風煮 マカロニナポリタン みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・豚肉 ・豆腐	・人参・はくさい ・たまねぎ・ねぎ ・ほうれん草
6 火 20	煮魚 じゃが芋もち オレンジ みそ汁（大根）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚	・たまねぎ ・大根 ・オレンジ
7 水 21	鶏肉のみそ焼き 玉ねぎのソテー みそ汁（にら・麩）	七倍粥			・おかゆ ・麩	・鶏肉	・たまねぎ・人参 ・大根・ミニトマト ・にら
8 木 22	豚肉のうま煮 わかめの煮物 オレンジ みそ汁（ほうれん草・えのき）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・たまねぎ・わかめ ・ほうれん草・えのき ・オレンジ
9 金 30	肉じゃが 春雨ソテー みそ汁（小松菜・豆腐） うどん しらす和え みかん	七倍粥 うどん			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨 ・うどん	・豚肉 ・豆腐 ・鶏肉 ・しらす	・たまねぎ・人参 ・小松菜・きゅうり ・みかん ・小松菜・人参 ・ほうれん草 ・みかん
10 土 24	マカロニナポリタン ポテトスープ バナナ	マカロニ			・マカロニ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・バナナ
12 月 26	高野豆腐煮 ほうれん草のソテー みそ汁（わかめ・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草 ・わかめ・ねぎ
13 火 27	ハヤシ 春雨サラダ バナナ ヨーグルト スープ（たまねぎ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・きゅうり ・バナナ
14 水 27	豆腐入り和風ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁（しめじ・たまねぎ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・しめじ ・ミニトマト
15 木 29	煮魚 おかか和え みそ汁（わかめ・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ	・さけ ・かつお節	・たまねぎ・人参 ・小松菜 ・ねぎ

※30日（金）はもちつき会です。

血や肉や骨になるもの



筋肉や血液のもととなるので、赤ちゃんの体の成長を促してくれるものです。主に魚介類や肉類、卵、大豆製品に含まれています。