



1月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 (水)	麦茶 お野菜せんべい	スープスパゲティ スティックきゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 鉄入りビスケット
5 (木)	麦茶 ボーロ	肉じゃが 温野菜 おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 みそ蒸しパン
6 (金)	麦茶 みかん	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
7 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ スティックきゅうり 麦茶	米	しらす	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	
10 (火)	麦茶 マンナ	煮込みうどん かぶの煮物 バナナ	ゆでうどん	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ かぶ・きゅうり・バナナ	麦茶 さつま芋
11 (水)	麦茶 ウエハース	ぶりの照り焼き 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・ふ・みそ	ぶり	玉葱・人参・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 小魚せんべい
12 (木)	麦茶 鉄入りビスケット	ベビーハヤシ 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 お野菜リング
13 (金)	麦茶 リンゴ	豚肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
14 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ スティックきゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
16 (月)	麦茶 マンナ	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・大根・きゅうり もやし・玉葱・人参	麦茶 かぼちゃクッキー
17 (火)	麦茶 小魚せんべい	しらす納豆 ブロッコリー じゃが芋の煮物 みそ汁 おかゆ	米・納豆・じゃが芋 みそ	しらす	玉葱・人参・ブロッコリー もやし・わかめ	麦茶 蒸しパン
18 (水)	麦茶 バナナ	たらの野菜あんかけ 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	生鱈	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 鉄入りビスケット
19 (木)	麦茶 ウエハース	食パン 野菜スープ リンゴ	食パン	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし	麦茶 焼き芋



1 月 の 献 立 表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 (金)	麦茶 ボーロ	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・もやし キャベツ・きゅうり・わかめ	麦茶 お野菜リング
21 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ スティックきゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
23 (月)	麦茶 お野菜せんべい	豚肉のとろみ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚肉	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 ふかし芋
24 (火)	麦茶 鉄入りビスケット	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	しらす	玉葱・人参・小松菜 キャベツ・きゅうり	麦茶 ボーロ
25 (水)	麦茶 バナナ	鶏の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 やきいもクッキー
26 (木)	麦茶 小魚せんべい	食パン トマトスープ みかん	食パン	鶏肉	きゅうり・キャベツ・玉葱 人参・もやし・みかん	麦茶 しらすがゆ
27 (金)	麦茶 ウエハース	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	しらす	玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 鉄入りビスケット
28 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ スティックきゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
30 (月)	麦茶 みかん	肉じゃが 温野菜 みそ汁 納豆 おかゆ	米・納豆・みそ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	麦茶 キャロット蒸しパン
31 (火)	麦茶 ボーロ	みそ煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋 みそ	鶏肉	玉葱・人参・大根 キャベツ・きゅうり	麦茶 バナナ

