



# 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 (木)	麦茶 ボーロ	スープスパゲティ ミニゼリー 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 お野菜せんべい
5 (木)	麦茶 ウエハース	肉じゃが 温野菜 ミニゼリー      おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり	麦茶 やきいもクッキー
6 (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	
9 (火)	麦茶 小魚せんべい	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 かぶ・きゅうり	麦茶 かぼちゃクッキー
10 (水)	麦茶 バナナ	ぶりの照り焼き 温野菜 みそ汁      おかゆ	米・みそ・ふ	ぶり	人参・もやし・きゅうり キャベツ	麦茶 お野菜ボーロ
11 (木)	麦茶 ボーロ	食パン      ミニゼリー すいとん 温野菜	食パン・小麦粉	鶏肉	大根・人参・ブロッコリー もやし・きゅうり・ミニゼリー	麦茶 ハイハイン
12 (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・白菜・もやし きゅうり・人参・大根	麦茶 小魚せんべい
13 (土)	麦茶 ハイハイン	しらすがゆ スティックきゅうり 麦茶	米	しらす	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり	
15 (月)	麦茶 お野菜せんべい	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・人参	麦茶 ボーロ
16 (火)	麦茶 鉄入りビスケット	じゃが芋のそばろ煮 温野菜      納豆 みそ汁      おかゆ	米・じゃが芋・納豆・ふ みそ	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
17 (水)	麦茶 ボーロ	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 パン
18 (木)	麦茶 マンナ	鶏肉のみそ焼き 南瓜の煮物 すまし汁      おかゆ	米・豆腐・マカロニ	鶏肉	南瓜・きゅうり・人参 わかめ	麦茶 バナナ
19 (金)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん 温野菜 みかん	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・みかん	麦茶 小魚せんべい



# 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 (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	
22 (月)	麦茶 ミニゼリー	豚肉の煮物 温野菜 スープ           おかゆ	米・豆腐・ふ	豚肉	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり	麦茶 じゃが芋
23 (火)	麦茶 ハイハイン	キャロットがゆ   温野菜 鶏肉の煮物 スープ	米	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 バナナ
24 (水)	麦茶 ウエハース	炒り豆腐 温野菜 みそ汁           おかゆ	米・豆腐・ふ・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
25 (木)	麦茶 ボーロ	食パン リンゴ トマトスープ	食パン・じゃが芋	鶏肉	キャベツ・玉葱・もやし トマトジュース・きゅうり	麦茶 しらすがゆ
26 (金)	麦茶 みかん	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・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 お野菜ボーロ
27 (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	
29 (月)	麦茶 小魚ぜんべい	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
30 (火)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・小松菜 もやし・きゅうり	麦茶 焼き芋
31 (水)	麦茶 バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 温野菜           納豆 みそ汁	米・じゃが芋・納豆・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・大根・わかめ	麦茶 蒸しパン



