



# 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 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ ミニゼリー むぎちゃ	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
6 (月)	むぎちゃ ウエハース	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	むぎちゃ 蒸しパン
7 (火)	むぎちゃ ボーロ	味噌煮込みうどん 温野菜 みかん	ゆでうどん・じゃが芋	鶏肉	大根・人参・玉葱 ほうれん草	むぎちゃ お野菜ボーロ
8 (水)	むぎちゃ 小魚せんべい	ぶりの照り焼き 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・ふ・みそ	ぶり	玉葱・人参・もやし きゅうり	むぎちゃ 鉄入りビスケット
9 (木)	むぎちゃ マンナ	豆腐のそぼろ煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	大根・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・もやし	むぎちゃ 焼き芋
10 (金)	むぎちゃ かぼちゃクッキー	納豆 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 おかゆ	米・納豆・じゃが芋・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	むぎちゃ ボーロ
11 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ スティックきゅうり むぎちゃ	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
14 (火)	むぎちゃ みかん	マーボー豆腐 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・わかめ	むぎちゃ じゃがいも
15 (水)	むぎちゃ お野菜せんべい	食パン 温野菜 野菜スープ	食パン・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・ブロッコリー もやし	むぎちゃ おかがゆ
16 (木)	むぎちゃ ウエハース	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり	むぎちゃ 小魚せんべい
17 (金)	むぎちゃ ボーロ	キャロットがゆ 鶏肉の煮物 スープ	米・ふ	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	むぎちゃ バナナ
18 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ スティックきゅうり むぎちゃ	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
20 (月)	むぎちゃ やきいもクッキー	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	むぎちゃ お野菜せんべい



# 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	
21 (火)	むぎちゃ バナナ	豚肉の煮物 南瓜の煮つけ みそ汁                   おかゆ	米・みそ	豚肉	玉葱・南瓜・キャベツ きゅうり・もやし・人参	むぎちゃ 鉄入りビスケット
22 (水)	むぎちゃ 小魚せんべい	しゅうまい 温野菜 スープ                   おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	玉葱・もやし・きゅうり	むぎちゃ 蒸しパン
23 (木)	むぎちゃ お野菜せんべい	食パン                   ポテトサラダ 鶏肉の煮物 スープ                   みかん	食パン・じゃが芋	玉葱	きゅうり・人参・キャベツ 玉葱・もやし・みかん	むぎちゃ お野菜リング
24 (金)	むぎちゃ ウエハース	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	むぎちゃ ボーロ
25 (土)	むぎちゃ ハイハイ	野菜がゆ スティックきゅうり むぎちゃ	米	しらす	キャベツ・玉葱・もやし 人参・きゅうり	
27 (月)	むぎちゃ バナナ	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・人参・玉葱 きゅうり・もやし	むぎちゃ 焼き芋クッキー
28 (火)	むぎちゃ さつまいも	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	豚肉	白菜・人参・玉葱 小松菜・大根・きゅうり	むぎちゃ しらすがゆ
29 (水)	むぎちゃ かぼちゃクッキー	炒り豆腐 温野菜 みそ汁                   おかゆ	米・豆腐・みそ	しらす	玉葱・大根・きゅうり もやし	むぎちゃ バナナ
30 (木)	むぎちゃ お野菜リング	じゃが芋のそばろ煮 温野菜 スープ                   おかゆ	米・じゃが芋・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・ブロッコリー	むぎちゃ ゼリー
31 (金)	むぎちゃ ボーロ	肉じゃが 温野菜 みそ汁                   おかゆ	米・じゃが芋・みそ	豚肉	玉葱・人参・白菜 もやし・きゅうり・わかめ	むぎちゃ 蒸しパン



