



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	
5 (月)	むぎちゃ 小魚せんべい	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 みそむしパン
6 (火)	むぎちゃ 鉄入りビスケット	食パン みかん トマトスープ	食パン・マカロニ	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・みかん	むぎちゃ しらすがゆ
7 (水)	むぎちゃ マンナ	煮込みうどん さつまいもサラダ	ゆでうどん・さつまいも	鶏肉	大根・かぶ・白菜 玉葱・人参・きゅうり	むぎちゃ やきいもクッキー
8 (木)	むぎちゃ かぼちゃクッキー	豆腐と大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ・マカロニ	豚挽肉	大根・玉葱・人参 きゅうり・キャベツ・もやし	むぎちゃ キャロットむしパン
9 (金)	むぎちゃ ボーロ	豚肉の煮物 温野菜 南瓜の煮つけ みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚肉	南瓜・玉葱・キャベツ きゅうり・人参	むぎちゃ 鉄入りビスケット
10 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
13 (火)	むぎちゃ ウエハース	じゃが芋の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・じゃが芋	しらす	玉葱・人参・ブロッコリー きゅうり	むぎちゃ さつまいも
14 (水)	むぎちゃ お野菜せんべい	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ・ふ	鶏肉	玉葱・人参・もやし きゅうり	むぎちゃ お野菜ボーロ
15 (木)	むぎちゃ バナナ	豚肉と野菜の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	豚肉	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり・わかめ	むぎちゃ パン
16 (金)	むぎちゃ マンナ	肉じゃが 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・豆腐・みそ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	むぎちゃ かぼちゃクッキー
17 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
19 (月)	むぎちゃ 小魚せんべい	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 じゃがいも
20 (火)	むぎちゃ ウエハース	花しゅうまい 温野菜 スープ おかゆ	米・ふ	豚挽肉	玉葱・キャベツ・もやし 人参	むぎちゃ 蒸しパン



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 (水)	むぎちゃ マンナ	しらす納豆 かぼちゃそぼろ煮 温野菜 おかゆ	米・納豆・みそ	しらす・鶏挽肉	南瓜・キャベツ・小松菜 きゅうり・大根・人参	むぎちゃ かぼちゃクッキー
22 (木)	むぎちゃ ボーロ	味噌煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	豚挽肉	キャベツ・もやし・玉葱 人参・大根・きゅうり バナナ	むぎちゃ 焼いも
23 (金)	むぎちゃ みかん	鶏つくね 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	鶏挽肉	玉葱・人参・ほうれん草 もやし・わかめ	むぎちゃ お野菜ボーロ
24 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
26 (月)	むぎちゃ バナナ	そぼろがゆ 温野菜 みそ汁	米	鶏挽肉	ほうれん草・大根・きゅうり 玉葱・人参	むぎちゃ むしかぼちゃ
27 (火)	むぎちゃ さつま芋	食パン ブロッコリー バナナ 野菜スープ	食パン・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・ブロッコリー バナナ	むぎちゃ ボーロ
28 (水)	むぎちゃ お野菜せんべい	キャロットがゆ 温野菜 鶏肉の照り焼き スープ	米	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	むぎちゃ むしパン
29 (木)	むぎちゃ ボーロ	煮込みうどん じゃが芋の煮物	ゆでうどん・じゃが芋	しらす	玉葱・人参・ほうれん草	むぎちゃ しらすがゆ
30 (金)	むぎちゃ ウエハース	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	むぎちゃ バナナ
31 (土)	むぎちゃ ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	

