



# 1月 予定献立表



日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの
4 月	鶏挽肉のケチャップ煮 ブロッコリーとカリフラワーの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉		ブロッコリー・カリフラワー・コーン
5 火	鶏肉と野菜のうどん 白菜と人参の煮物 バナナ	麦茶 しらす粥	鶏挽肉 しらす	うどん 米	玉葱・人参・長ねぎ 白菜・人参 バナナ
6 水	鮭と納豆の煮物 ビーフンと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鮭・納豆	ビーフン・食パン 米	キャベツ・人参・コーン 小松菜
7 木	鶏挽肉と南瓜の煮物 もやしとわかめの煮物 お粥・七草風汁	麦茶 マカロニ煮	鶏挽肉 わかめ	マカロニ 米	南瓜 もやし・胡瓜・玉葱 大根・かぶ・小松菜・しめじ
8 金	鶏挽肉と野菜の煮物 しらすとカリフラワーの煮物 お粥	麦茶 せんべい	鶏挽肉 しらす・わかめ	じゃがいも 米	玉葱・人参 胡瓜・カリフラワー
9 土	鶏挽肉とほうれん草のお粥 みそ汁 りんご	麦茶 せんべい	鶏挽肉 豆腐	米 米	ほうれん草 絹さや りんご
12 火	鶏挽肉と豆腐と小松菜の煮物 ひじきの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 マッシュポテト	鶏挽肉・豆腐 ひじき わかめ	じゃがいも 米	玉葱・小松菜 人参・椎茸 長ねぎ
13 水	鮭と胡瓜の煮物 キャベツと人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 りんご	鮭	米	胡瓜 キャベツ・人参・りんご 玉葱・しめじ
14 木	鶏挽肉の煮物 インゲンとツナの煮物・バナナ お粥・スープ	麦茶 パン粥	鶏挽肉 ツナ	食パン 米	インゲン・人参 大根・コーン・バナナ
15 金	鶏挽肉と野菜のうどん バナナ	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ	うどん 米	玉葱・人参・もやし・コーン バナナ
16 土	鶏挽肉と大根の煮物 もやしとコーンの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉	わかめ 米・里芋	大根・人参・長ねぎ もやし・コーン・人参
18 月	豆腐と挽肉の和風煮 ブロッコリーとツナの煮物・ミニトマト お粥・みそ汁	麦茶 おかか粥	豆腐・鶏挽肉 ツナ・鰹節	米 米・里芋	玉葱・人参・椎茸 ブロッコリー・ミニトマト しめじ
19 火	鶏挽肉と野菜の煮物 もやしと小松菜の煮物 お粥・中華スープ	麦茶 マカロニきな粉	鶏挽肉 きな粉	マカロニ 米・麩	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン もやし・小松菜 長ねぎ
20 水	鶏挽肉の煮物 ポテトサラダ風 お粥・スープ	麦茶 パン粥	鶏挽肉	じゃがいも・食パン 米	玉葱・胡瓜・コーン えのき・大根
21 木	鮭と大豆の和風煮 もやしと胡瓜の海苔和え お粥・すまし汁	麦茶 ふかしいも	鮭・大豆 海苔	さつまいも 米・里芋	もやし・胡瓜 長ねぎ
22 金	鶏挽肉と野菜の煮物 キャベツとコーンの煮物 お粥	麦茶 りんご	鶏挽肉	じゃがいも 米	玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン・りんご
23 土	挽肉と野菜入りお粥 青菜の煮浸し みそ汁・オレンジ	麦茶 せんべい	鶏挽肉 しらす	米	玉葱・人参 小松菜・しめじ もやし・オレンジ
25 月	鮭の煮物 人参と椎茸の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 しらす粥	鮭 しらす 豆腐	米 米	人参・椎茸 小松菜
26 火	鶏挽肉の煮物 キャベツとコーンの煮物・りんご お粥・スープ	麦茶 せんべい	鶏挽肉	米	キャベツ・人参・コーン・りんご 大根・人参・長ねぎ
27 水	鶏挽肉と野菜の煮物 マカロニと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ	マカロニ・米 米	玉葱・人参 胡瓜・人参
28 木	鮭の煮物 さつまいもの煮物 お粥・みそ汁	牛乳 おかか粥	鮭 鰹節	さつまいも・米 米	玉葱・しめじ
29 金	鶏挽肉の煮物 春雨と野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 マッシュポテト	鶏挽肉	春雨・じゃがいも 米・麩	胡瓜・人参 人参
30 土	挽肉と野菜のうどん カリフラワーとコーンの煮物 みそ汁	牛乳 バナナ	鶏挽肉 わかめ	うどん 米	玉葱・人参・キャベツ カリフラワー・コーン