



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金 鮭のちゃんちゃん焼き風 みそ汁 里芋のそぼろ煮	七倍粥			・おかゆ ・麩 ・里芋	・鮭 ・鶏ひき肉	・キャベツ・小松菜 ・人参 ・玉ねぎ
2	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・チーズ	・キャベツ・バナナ ・玉ねぎ ・もやし
18	月 コロック風 わかめの和え物 みそ汁 みかん	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草・切干大根 ・わかめ・みかん
5	火 鶏肉のうま煮 マカロニサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・鶏肉	・玉ねぎ・大根 ・きゅうり ・人参
6	水 肉じゃが しらす和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・しらす	・玉ねぎ・かぶ ・人参 ・ほうれん草
7	木 豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・もやし ・ねぎ・きゅうり ・にら・玉ねぎ
8	金 ねぎのグラタン風 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・鶏肉 ・チーズ ・ツナ	・ねぎ・キャベツ ・ほうれん草・玉ねぎ ・人参
9	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
11	月 松風焼風 かぼちゃの甘煮 みそ汁 みかん	七倍粥			・おかゆ	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・みかん ・かぼちゃ ・ねぎ
12	火 たら煮魚 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・さつまいも	・たら ・納豆	・にら・ねぎ ・もやし ・人参
13	水 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・鶏肉 ・ツナ	・人参・ブロッコリー ・玉ねぎ・わかめ ・しいたけ・バナナ
14	木 豚肉のうま煮 小松菜の和え物 みそ汁 うどん 小松菜の和え物 みかん	七倍粥 うどん			・おかゆ ・うどん	・豚肉 ・鶏肉	・小松菜・えのき ・人参 ・ほうれん草 ・大根・小松菜 ・人参・みかん ・ねぎ
15	金 肉じゃが 切干大根のサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉	・人参・きゅうり ・玉ねぎ ・切干大根
16	土 スパゲティ チーズポテト バナナ	スパゲティ			・スパゲティ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・人参 ・玉ねぎ ・バナナ

「よく噛む習慣のすすめ」

噛むことにより様々な効果が期待できます。

1. 肥満を防ぐ
2. 味覚が発達
3. 脳が発達
4. 言葉の発音がはっきり
5. 歯の病気を防ぐ
6. 胃腸の働きが活発に



体の調子を整えるもの

体の調子を整え、免疫力を強化させるもの
です。主に緑黄色野菜や海草、果物に含ま
れています。

