



曜日	給食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1 水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	赤パプリカ・玉ねぎ ブロッコリー・人参	野菜ハイハイ	しらす入り5倍がゆ
2 木	豆腐となすの煮物 あおさじゃが 5倍がゆ	じゃが芋 米	豆腐	なす あおさのみ	▲マンナウエハース	蒸かぼちゃ
3 金	鶏ミンチと野菜のにゅうめん こぶき芋 5倍がゆ	そうめん じゃが芋 米	鶏ひき肉	ピーマン・人参・玉ねぎ	ハイハイ	フルーツ(バナナ)
4 土	白身魚と野菜の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ	米	アブラカレい	ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ	アンパンマンのベビーせんべい	野菜ハイハイ
6 月	白身魚と玉ねぎの煮物 ピーマンと人参の煮物 5倍がゆ	米	アブラカレい	玉ねぎ ピーマン・人参	野菜ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ
7 火	豆腐と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	人参 小松菜・玉ねぎ	▲マンナウエハース	野菜ハイハイ
8 水	白身魚とキャベツの煮物 じゃが芋と人参のサラダ 5倍がゆ	じゃが芋 米	アブラカレい	キャベツ 人参	アンパンマンのベビーせんべい	ハイハイ
9 木	豆腐と白菜の煮物 なすと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	白菜・人参 なす・玉ねぎ	野菜ハイハイ	野菜おじや
10 金	白身魚とじゃが芋の煮物 小松菜と人参の炒り煮 5倍がゆ	じゃが芋 米	アブラカレい	小松菜・人参	ハイハイ	蒸さつまいも
11 土	しらすと野菜のうどん ブロッコリーサラダ	うどん	しらす	人参・玉ねぎ ブロッコリー	野菜ハイハイ	アンパンマンのベビーせんべい
13 月	豆腐とほうれん草のうどん キャベツと玉ねぎの和え物	うどん	豆腐	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	ハイハイ	アンパンマンのベビーせんべい
14 火	白身魚と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの炒り煮 5倍がゆ	米	アブラカレい	人参 ほうれん草・玉ねぎ	野菜ハイハイ	きなこかぼちゃ
15 水	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ	フルーツ(バナナ)	蒸さつまいも
16 木	白身魚とかぼちゃの煮物 白菜と人参の和え物 5倍がゆ	米	アブラカレい	かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ 白菜・人参	アンパンマンのベビーせんべい	野菜ハイハイ
17 金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎの煮物 5倍がゆ	米	鶏ひき肉	ピーマン・人参 玉ねぎ	ハイハイ	みそ入り5倍がゆ
18 土	鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 人参の甘煮 5倍がゆ	米	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参	野菜ハイハイ	アンパンマンのベビーせんべい
20 月	白身魚と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 5倍がゆ	米	アブラカレい	人参 ほうれん草・玉ねぎ	アンパンマンのベビーせんべい	きなこマカロニ
21 火	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	黄パプリカ・玉ねぎ 小松菜・人参	ハイハイ	蒸さつまいも
22 水	白身魚とじゃが芋の煮物 なすと人参の煮物 5倍がゆ	じゃが芋 米	アブラカレい	なす・人参	▲マンナウエハース	しらす入り5倍がゆ
25 土	豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参のサラダ 5倍がゆ	米	鶏ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー・人参	野菜ハイハイ	ハイハイ
27 月	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 ほうれん草とキャベツの和え物 人参入り5倍がゆ	米	鶏ひき肉	かぼちゃ・人参 ほうれん草・キャベツ 人参	▲マンナウエハース	きなこ入り5倍がゆ
28 火	豆腐と人参の煮物 チンゲン菜とパプリカの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	人参 チンゲン菜・赤パプリカ	野菜ハイハイ	にんじん5倍がゆ
29 水	鶏ささみとブロッコリーの煮物 キャベツとピーマンの炒り煮 5倍がゆ	米	鶏ひき肉	ブロッコリー・人参 キャベツ・ピーマン	アンパンマンのベビーせんべい	ハイハイ
30 木	豆腐と野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参	▲マンナウエハース	蒸かぼちゃ
31 金	豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	キャベツ・黄パプリカ ほうれん草・人参	ハイハイ	シラスおじや