

	献立名	材料名(昼食・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	おやつ
1 (木)	白がゆ ブロッコリーの和えもの	米・さつま芋	鶏ささみ・しらす	ブロッコリー・人参・パプリカ	パン
2 (金)	白がゆ 豆腐の中華スープ	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	動物クッキー
3 (土)	野菜おじや	米	鶏ささみ	トマト・南瓜・なす・人参 玉ネギ	ハイハイ
5 (月)	白がゆ じゃが芋のそぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ひじき 大根	りんごゼリー
6 (火)	白がゆ 大豆スープ	米・ふ	大豆	玉ネギ・人参・キャベツ ほうれん草・パプリカ	バナナ
7 (水)	白がゆ 高野豆腐の煮もの	米・さつま芋	高野豆腐・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 なす・南瓜	ふかし芋
8 (木)	白がゆ 小松菜と鶏だんご煮	米・里芋	鶏ミンチ・豆腐	小松菜・人参・大根	ぶどうゼリー
9 (金)	白がゆ 南瓜の味噌汁	米・ふ	白身魚	玉ネギ・人参・キャベツ 南瓜	豆乳クッキー
10 (土)	野菜のおじや	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・パプリカ ブロッコリー	
13 (火)	白がゆ ひじきと大豆煮	米・さつま芋	大豆・高野豆腐	玉ネギ・人参・ひじき 南瓜	野菜ゼリー
14 (水)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参・チンゲン菜 大根	ハイハイ
15 (木)	白がゆ ちゃんぽめん	米・中華めん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・小松菜 白菜	みかん缶
16 (金)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ビスコ
19 (月)	白がゆ 豆腐とほうれん草の和えもの	米・里芋	豆腐・しらす	ほうれん草・人参	南瓜ボーロ
20 (火)	白がゆ 八宝菜風煮	米	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜・パプリカ	紫芋せんべい
21 (水)	白がゆ 鮭の煮込み	米・じゃが芋	鮭・豆腐	玉ネギ・人参・ブロッコリー 大根	マリー
22 (木)	白がゆ 小松菜としらす和え	米	しらす・高野豆腐	小松菜・人参・キャベツ なす	オレンジ
23 (金)	白がゆ さつま芋の煮もの	米・さつま芋	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・パプリカ ブロッコリー	ももゼリー
24 (土)	野菜おじや	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草 南瓜	ビスコ
26 (月)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ トマト・大根	ハイハイ
27 (火)	白がゆ ツナと白菜の煮もの	米・里芋	ツナ缶・豆腐	白菜・人参・大根	パン
28 (水)	白がゆ トマトシチュー	米・マカロニ	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ブロッコリー トマト・なす	動物ビスケット
29 (木)	白がゆ キャベツの和えもの	米・じゃが芋	しらす	玉ネギ・人参・キャベツ 大根	ぶどうゼリー
30 (金)	白がゆ 白身魚ソテー	米	白身魚	玉ネギ・人参・小松菜 パプリカ	パン
31 (土)	野菜おじや	米・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜	

※ 紀の川農園の無農薬のお米を使っています

