



日曜	献立	材料名
1月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 レモンサラダ煮 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、だし汁、片栗粉 バナナ
2火	全粥～軟飯 魚と野菜煮 すまし汁	米 さけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
3水	全粥～軟飯 鶏肉入りお焼き たたききゅうり煮 みそ汁	米 じゃがいも、鶏肉、みそ、片栗粉、米粉、油 きゅうり、だし汁、ごま油、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ
4木	全粥～軟飯 野菜煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ バナナ
5金	全粥～軟飯 豆腐とじゃが芋煮 サラダ煮 オレンジ	米 豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、だし汁 オレンジ
8月	全粥～軟飯 冷やしうどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
9火	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁	米 鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
10水	全粥～軟飯 さけの煮付け インディアンサラダ	米 さけ、だし汁、砂糖、しょうゆ 大豆、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、酢、油
11木	全粥～軟飯 あんかけ すまし汁 オレンジ	米 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、米粉 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
12金	全粥～軟飯 炒り豆腐 野菜煮 バナナ	米 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ きゅうり、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 バナナ
15月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
16火	全粥～軟飯 魚と野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 たい、キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
17水	全粥～軟飯 ひじき入りポテトバーグ すまし汁	米 牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ひじき、片栗粉、米粉、塩、油 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
18木	全粥～軟飯 魚と野菜煮 すまし汁	米 さけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
19金	全粥～軟飯 ポークビーンズ風 キャベツ煮 オレンジ	米 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
22月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 キャベツの香り煮 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、にんじん、だし汁、ごま、レモン、砂糖 バナナ
23火	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め 拌三条 オレンジ	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 オレンジ
24水	全粥～軟飯 魚と野菜煮 ふのすまし汁	米 さけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、わかめ、麩、ねぎ、だし汁、しょうゆ
25木	全粥～軟飯 豆腐ハンバーグ 野菜煮	米 豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、米粉、片栗粉、塩、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉
26金	全粥～軟飯 新じゃが煮 野菜煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
29月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 ミネストローネ バナナ	米 鶏ひき肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、だし汁、しょうゆ バナナ
30火	全粥～軟飯 たいと野菜煮 すまし汁	米 たい、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ

- ※ 午前午後の間食時にはミルクを飲みます。
- ※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いいたします。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

歯みがきはいつから？

前歯が生えてきた頃から、大人のひざの上に仰向けに寝かせ、顔や口の周りをやさしく触ったりしてリラックスしてから、歯をガーゼなどやわらかいもので拭いてあげましょう。