

# 1月 献立予定表

《給食目標》

- 少しずつ歯ごたえのあるものを食べてもぐもぐカミカミしましょう。



日	曜	献立名
1	金	元旦
2	土	
3	日	
4	月	5倍がゆ かぼちゃとひき肉のとろとろ煮 きゃべつのみそ汁 バナナ
5	火	5倍がゆ スパゲティと野菜の味噌煮 野菜スープ すりりんご
6	水	5倍がゆ 根菜の甘煮 豆腐スープ フルーツ和え
7	木	5倍がゆ わかめとツナのくたくた煮 うどん汁 みかん
8	金	5倍がゆ ツナと野菜のしょうゆ煮 人参スープ
9	土	5倍がゆ うどん汁 バナナ
10	日	
11	月	成人の日 
12	火	5倍がゆ 大根のとろとろ煮 チンゲン菜スープ オレンジ
13	水	5倍がゆ 野菜のくたくた煮 根菜スープ バナナ
14	木	5倍がゆ タラと野菜のケチャップ煮 白菜汁
15	金	5倍がゆ カリフラワーと野菜のしょうゆ煮 根菜汁 バナナ
16	土	5倍がゆ うどん汁 バナナ
17	日	
18	月	5倍がゆ 花野菜のくたくた煮 とうふ汁
19	火	5倍がゆ ひじきのくたくた煮 根菜汁 すりりんご
20	水	5倍がゆ 根菜の味噌煮 豆腐スープ バナナ
21	木	5倍がゆ 根菜のくたくた煮 とうふ汁
22	金	5倍がゆ ほっけと野菜の塩煮 豆腐のみそ汁
23	土	5倍がゆ うどん汁 バナナ
24	日	
25	月	5倍がゆ かぶと野菜のくたくた煮 野菜スープ
26	火	5倍がゆ 貝だくさんうどん汁 さつまいもマッシュ
27	水	5倍がゆ ひじきとマカロニの甘煮 大根汁
28	木	5倍がゆ 野菜のとろとろ煮 豆腐スープ
29	金	5倍がゆ 鮭とひじきの塩煮 わかめスープ
30	土	5倍がゆ うどん汁 バナナ