

日	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の潤子を整えるもの
01月	午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎのスープ かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ミンチ	オレンジ トマト はくさい、ちんげんさい たまねぎ、にんじん かぼちゃ
02火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	やさいうどん ささみのとろみ煮 白菜の煮物 バナナ	うどん	ササミ	小松菜、たまねぎ にんじん はくさい、トマト バナナ
03水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも、茶巾 オレンジ おかゆ 魚の煮物 小松菜と人参の煮物 茄子の味噌汁 りんご	米	たい	オレンジ 小松菜、にんじん なす、たまねぎ りんご
04木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 粉ふき芋 おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ほうれん草の煮物 人参スープ	じゃがいも じゃがいも	鶏ミンチ	あおのり たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん
05金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかゆ バナナ おかゆ ささみのとろみ煮 キャベツの煮物 野菜スープ	米	ササミ	バナナ キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん
06土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 煮物 おかゆ 鶏ミンチの煮物 茄子の煮物 玉葱のすまし汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	かぼちゃ キャベツ なす、トマト たまねぎ、にんじん、こねぎ オレンジ
08月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 りんご 野菜うどん ささみのとろみ煮 かぼちゃの煮物 バナナ	さつまいも	ササミ	りんご にんじん、はくさい たまねぎ かぼちゃ バナナ
09火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 オレンジ おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 白菜の煮物 人参のスープ バナナ	じゃがいも	鶏ミンチ	じゃがいも オレンジ トマト はくさい、にんじん にんじん、たまねぎ バナナ
10水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも、ケーキ 豆乳スープ おかゆ 魚のみそ煮 ほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁 野菜スープ	さつまいも	たい 豆腐	バナナ かぼちゃ ほうれん草、にんじん たまねぎ 小松菜、にんじん、こまつな バナナ
11木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	おかゆ ササミと玉葱の煮物 チンゲン菜の煮物 さつま汁 かぼちゃの煮物 オレンジ	米	ササミ	たまねぎ チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、こねぎ かぼちゃ オレンジ
12金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	おかゆ 魚のとろみ煮 茄子の煮物 豆腐の味噌汁 さつまいものあずき煮	米	たい 豆腐	にんじん なす、たまねぎ なす、こねぎ
13土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	果物 おかゆ 鶏ミンチの白菜煮 キャベツの煮物 野菜スープ バナナ	米	鶏ミンチ	にんじん キャベツ、チンゲン菜 はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ バナナ
16火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 オレンジ 夏野菜うどん ササミと小松菜の煮物 キャベツの煮物 りんご	じゃがいも	ササミ	オレンジ なす、トマト、たまねぎ 小松菜 キャベツ、にんじん りんご
17水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかゆ バナナ おかゆ 鶏ミンチのとろみ煮 小松菜の煮物 玉葱スープ	米	鶏ミンチ	バナナ キャベツ にんじん、こまつな たまねぎ、こねぎ
18木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 オレンジ おかゆ 魚の煮物 大根の煮物 みそ汁	さつまいも	たい	オレンジ 大根、にんじん たまねぎ、こまつな
19金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ おかゆ ササミと茄子の煮物 かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 オレンジ	米	ササミ 豆腐	バナナ なす かぼちゃ はくさい、たまねぎ オレンジ
22月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート オレンジ おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 キャベツの煮物 たまねぎスープ さつまいもの煮物 バナナ	米	鶏ミンチ	りんご トマト キャベツ、にんじん たまねぎ、トマト
23火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 肉じゃが 白菜と小松菜の煮物 大根の味噌汁 かぼちゃの茶巾	米 じゃがいも	鶏ミンチ	バナナ たまねぎ、にんじん、ピーマン こまつな、はくさい だいこん、こねぎ かぼちゃ オレンジ
24水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ ササミと小松菜の煮物 大根と人参の煮物 すまし汁	米	ササミ	オレンジ 小松菜 だいこん、にんじん こまつな、にんじん
25木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 大根のすまし汁 りんご、オレンジのコンポート バナナ	さつまいも	鶏ミンチ	かぼちゃ にんじん かぼちゃ だいこん、こねぎ りんご、オレンジ バナナ
26金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ ささみのとろみ煮 白菜の煮物 玉葱のすまし汁 さつまいもの茶巾	米	ササミ	バナナ たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ、こねぎ
27土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	果物 おかゆ 鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 じゃがいもと人参の煮物 なすのみそ汁 りんごのコンポート	米 じゃがいも	鶏ミンチ	チンゲン菜 にんじん なす、たまねぎ、こねぎ りんご オレンジ
29月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ ササミとたまねぎの煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁	米	ササミ	オレンジ たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、こねぎ、にんじん
30火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	はくさいうどん 粉ふき芋 うどん 鶏ミンチのトマト煮 白菜の煮物 りんご	うどん じゃがいも うどん	鶏ミンチ	あおのり にんじん、たまねぎ、こねぎ トマト はくさい、たまねぎ りんご
31水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ ササミと茄子の煮物 じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁 豆腐のあずき煮	米 じゃがいも	ササミ 豆腐	バナナ にんじん なす にんじん はくさい、たまねぎ、こねぎ