






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	体の調子を整えるもの
02月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ ササミのトマト煮 白菜と青梗菜の煮物 たまねぎスープ	米	ササミ	トマト はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん かぼちゃ バナナ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
03月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのとり煮 小松菜の煮物 野菜スープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
04月	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
	昼食	野菜うどん ササミの煮物 ほうれん草の煮物 りんご	うどん	ササミ	たまねぎ、にんじん キャベツ ほうれん草、にんじん りんご
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
05月	午前おやつ	オレンジ			
	昼食	おかゆ ミンチと茄子の煮物 キャベツの煮物 みそ汁 バナナ	米	鶏ミンチ	なす キャベツ、にんじん なす、たまねぎ バナナ
	午後おやつ	かぼちゃの茶巾			かぼちゃ
06月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚のとりみ煮 小松菜の煮物 白菜のすまし汁	米	たい	たまねぎ 小松菜、にんじん はくさい、こねぎ
	午後おやつ	あおりのおかゆ	米		あおりのり
07月	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 野菜スープ	米	ササミ	なす キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
09月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ミンチと小松菜の煮物 大根の煮物 キャベツのスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	小松菜 だいごん、にんじん キャベツ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
10月	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
	昼食	おかゆ ササミのとりみ煮 青梗菜と人参の煮物 茄子の味噌汁	米	ササミ	たまねぎ チンゲンサイ、にんじん なす、たまねぎ
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
11月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツと人参の煮物 たまねぎスープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい
	午後おやつ	さつまいもの茶巾	さつまいも		
12月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚のとりみ煮 ほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁 人参粥	米	たい 豆腐	キャベツ ほうれん草、にんじん たまねぎ、 にんじん オレンジ
13月	午前おやつ	オレンジ			
	昼食	おかゆ ササミと人参の煮物 かぼちゃの煮物 ほうれん草のすまし汁	米	ササミ	にんじん かぼちゃ ほうれん草、にんじん はくさい、にんじん、こねぎ
	午後おやつ	野菜うどん	うどん		りんご
17月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 キャベツと人参の煮物 玉葱の味噌汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	はくさい キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
18月	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	おかゆ ササミとチンゲン菜の煮物 小松菜の煮物 すまし汁	米	ササミ	青梗菜 小松菜、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
19月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁 豆腐のすまし汁 豆乳スープ	米	鶏ミンチ	はくさい かぼちゃ 大根、にんじん 豆腐
	午後おやつ	豆乳スープ	小豆	豆腐	
20月	午前おやつ	バナナ			かぼちゃ
	昼食	おかゆ 魚と人参の煮物 小松菜の煮物 そうめん汁 りんご	米	たい	にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、こねぎ りんご
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
21月	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ ササミのとりみ煮 キャベツの煮物 白菜のスープ バナナ	米	ササミ	たまねぎ キャベツ、にんじん はくさい、チンゲンサイ バナナ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
24月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	野菜うどん ミンチのトマト煮 かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん、こまつな トマト かぼちゃ オレンジ
	午後おやつ	あおりのおかゆ	米		あおりのり
25月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミとブロッコリーの煮物 白菜の煮物 大根のみそ汁	米	ササミ	ブロッコリー 白菜、にんじん だいごん、にんじん、こねぎ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
26月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 魚のとりみ煮 大根の煮物 じゃがいもスープ	米	たい	たまねぎ だいごん、にんじん にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな
	午後おやつ	野菜うどん	じゃがいも		
27月	午前おやつ	豆乳スープ	米		かぼちゃ
	昼食	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 玉葱の味噌汁	米	たい	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	さつまいも、ケーキ	さつまいも		さつまいも
28月	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのとりみ煮 ほうれん草の煮物 白菜のすまし汁	米	鶏ミンチ	にんじん ほうれん草、たまねぎ はくさい、にんじん、こねぎ
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
30月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	米	ササミ	にんじん かぼちゃ だいごん、たまねぎ にんじん
	午後おやつ	人参粥	米		