



# 献立表

初期・中期・後期

献立作成者 吉本

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			湯 熱と力になるもの	茶 血や肉や骨になるもの	糖 体の調子を整えるもの
01月	午前おやつ	りんご			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 ほうれん草の旨煮 かぼちゃと豆腐の味噌汁	こめ	鶏ミンチ 木綿豆腐	りんご はくさい ほうれん草、にんじん かぼちゃ
02火	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		
	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
03水	午後おやつ	野菜うどん			
	午前おやつ	鶏ささみのトマト煮 キャベツの煮物 オレンジ バナナ	さつまいも 米		青梗菜、にんじん、たまねぎ トマト キャベツ、にんじん オレンジ バナナ
04木	午後おやつ	鶏さつまいも	さつまいも		
	午前おやつ	おかゆ 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 たまねぎとにんじんのみそ汁	米	白身魚	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん、こねぎ
05金	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	豆乳スープ	米	鶏ミンチ	かぼちゃ
06土	午後おやつ	おかゆ 鶏ミンチの煮物 チンゲン菜の煮物 白菜の煮物	米	鶏ミンチ	たまねぎ 青梗菜、にんじん はくさい、にんじん かぼちゃ バナナ
	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
07日	午後おやつ	バナナ			
	午前おやつ	おかゆ いりさきみと玉葱の煮物 ほうれん草の旨煮 キャベツのお汁	米	鶏ささみ	たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、こねぎ、キャベツ
08月	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	菓子 鶏ミンチと人参の煮物 チンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 オレンジ	米	鶏ミンチ	にんじん 青梗菜、にんじん 白菜、たまねぎ オレンジ りんご
09火	午後おやつ	りんごのコンポート			
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
10水	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみの煮物 かぼちゃの旨煮 キャベツのみそ汁	米	鶏ささみ 木綿豆腐	にんじん こまつな、にんじん キャベツ、こねぎ はくさい、にんじん、こねぎ バナナ
	午前おやつ	野菜うどん	うどん		
11木	午後おやつ	バナナ			
	午前おやつ	おかゆ 白身魚の煮物 じゃがいもの煮物 白菜と小松菜のスープ	米	白身魚	にんじん、たまねぎ にんじん はくさい、小松菜
12金	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		
	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
13土	午後おやつ	鶏ミンチの煮物 大根の煮物 豆腐とたまねぎのみそ汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	たまねぎ だいこん、にんじん だいこん、たまねぎ、こねぎ りんご
	午前おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
14日	午後おやつ	バナナ			
	午前おやつ	おかゆ 鶏ささみの旨煮 キャベツの煮物 じゃがいものスープ	米	鶏ささみ	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ かぼちゃ
15月	午後おやつ	かぼちゃの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	野菜うどん	うどん		
16火	午後おやつ	鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の旨煮 りんご			
	午前おやつ	豆腐のあずき煮			木綿豆腐、あずき
17水	午後おやつ	菓子 鶏ささみと人参の煮物 白菜と玉葱の旨煮 ほうれん草スープ バナナ	米	鶏ささみ	にんじん はくさい、たまねぎ ほうれん草、たまねぎ バナナ
	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
18木	午後おやつ	鶏さつまいも	さつまいも		
	午前おやつ	おかゆ 白身魚の味噌煮 だいこんの煮物 キャベツとたまねぎのスープ	米	白身魚、みそ	だいこん、にんじん キャベツ、たまねぎ
19金	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
	午前おやつ	りんご			かぼちゃ
20土	午後おやつ	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	米	鶏ミンチ	トマト キャベツ、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ
	午前おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
21日	午後おやつ	バナナ			
	午前おやつ	野菜うどん	生うどん		
22月	午後おやつ	鶏ささみの煮物 白菜の煮物 オレンジ			
	午前おやつ	お蔵牛日ケーキ	さつまいも		
23火	午後おやつ	みかん			
	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 小松菜の旨煮 洋風スープ りんご	米	鶏ミンチ	にんじん こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、パセリ りんご
24水	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	豆乳スープ	米	豆乳	かぼちゃ
25木	午後おやつ	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 ブロッコリーの煮物 こまつなスープ	米	鶏ささみ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん こまつな、たまねぎ
	午前おやつ	あおのりおかゆ	米		あおのり
26金	午後おやつ	りんご			
	午前おやつ	野菜うどん			
27土	午後おやつ	鶏ミンチと人参の煮物 大根の煮物 バナナ			
	午前おやつ	豆腐のあずき煮			木綿豆腐
28日	午後おやつ	りんご			
	午前おやつ	おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎのみそ汁	米	鶏ささみ	にんじん かぼちゃ にんじん、こねぎ、たまねぎ
29月	午後おやつ	かぼちゃの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	粉ふき芋	さつまいも		あおのり
30火	午後おやつ	おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 青梗菜と人参の旨煮 たまねぎのすまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ 青梗菜、にんじん たまねぎ、にんじん
	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
31水	午後おやつ	バナナ			
	午前おやつ	おかゆ 白身魚の煮物 さつまいもの旨煮 にんじんのみそ汁	米	白身魚	たまねぎ にんじん、たまねぎ、こねぎ にんじん
01日	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		
	午前おやつ	豆乳スープ	米	豆乳	かぼちゃ
02月	午後おやつ	野菜うどん	うどん		
	午前おやつ	鶏ささみと人参の煮物 じゃがいもの煮物 オレンジ	じゃがいも	鶏ささみ	にんじん にんじん オレンジ かぼちゃ
03日	午後おやつ	菓子 鶏ミンチとキャベツの旨煮 ブロッコリーの煮物 白菜のスープ りんご	米	鶏ミンチ	キャベツ ブロッコリー、にんじん 白菜、にんじん りんご
	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		