

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			普 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 豆腐のみそ汁	米	鶏ミンチ 豆腐	にんじん はくさい、にんじん なす
02 火	午後おやつ	あおりのおかゆ	米		
	午前おやつ	バナナ			
03 水	昼食	おかゆ ササミの煮物 ジャガイモの煮物 野菜スープ	米 じゃがいも	ササミ	たまねぎ にんじん きゃべつ、小松菜
	午後おやつ	サツマイモの煮物	さつまいも		
04 木	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜と人参の煮物 玉ねぎのすまし汁 ジャガイモの煮物	米 じゃがいも	白身魚	こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
05 金	午後おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	午前おやつ	やさいうどん 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、はくさい にんじん ほうれん草、にんじん オレンジ
06 土	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	午前おやつ	バナナ			バナナ
07 日	昼食	おかゆ ササミの煮物 大根の煮物 豆腐のみそ汁 豆腐の小豆煮	米	ササミ 木綿豆腐	にんじん だいこん、にんじん たまねぎ
	午後おやつ	果物			
08 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツの煮物 玉ねぎスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	にんじん キャベツ、トマト たまねぎ オレンジ
09 火	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
10 水	昼食	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 キャベツの味噌汁	米	白身魚	はくさい、にんじん きゃべつ、小松菜
	午後おやつ	あおりのおかゆ	米		
11 木	午前おやつ	バナナ			
	昼食	おかゆ ササミの煮物 ジャガイモ煮物 人参のスープ	米 じゃがいも	ササミ	たまねぎ にんじん たまねぎ、にんじん バナナ
12 金	午後おやつ	サツマイモの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
13 土	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツの煮物 小松菜のスープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ きゃべつ、にんじん こまつな、にんじん
	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも		
14 日	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜とほうれん草の煮物 豆腐のみそ汁	米	ササミ 木綿豆腐	たまねぎ はくさい、ほうれん草 キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな
15 月	午後おやつ	野菜うどん	うどん		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
16 火	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ オレンジ	米	鶏ミンチ	たまねぎ かぼちゃ はくさい、キャベツ オレンジ
	午後おやつ	リンゴのコンポート			りんご
17 水	午前おやつ	バナナ			
	昼食	おかゆ ササミの煮物 青梗菜と人参の煮物 小松菜スープ	米	ササミ	チンゲンサイ、にんじん こまつな、はくさい
18 木	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
19 金	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 豆腐のみそ汁	米	ササミ 木綿豆腐	たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ
	午後おやつ	リンゴのコンポート			りんご
20 土	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚の煮物 大根の煮物 玉ねぎスープ	米	白身魚	だいこん、にんじん たまねぎ
21 日	午後おやつ	にんじんとおかゆ	米		にんじん
	午前おやつ	りんご			りんご
22 月	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 豆腐のみそ汁	米	ササミ 木綿豆腐	たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
23 火	午前おやつ	バナナ			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 青梗菜の煮物 玉ねぎスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	なす、青梗菜 たまねぎ、にんじん オレンジ
24 水	午後おやつ	リンゴのコンポート			りんご
	午前おやつ	バナナ			バナナ
25 木	昼食	おかゆ ササミの煮物 大根の煮物 なすのみそ汁 ジャガイモの煮物	米 じゃがいも	ササミ 木綿豆腐	にんじん だいこん、にんじん なす
	午後おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
26 金	午前おやつ	バナナ			
	昼食	おかゆ 魚の煮物 人参の煮物 玉ねぎのスープ	米	白身魚	にんじん、小松菜 たまねぎ、トマト
27 土	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
28 日	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁 ジャガイモの煮物	米 じゃがいも	鶏ミンチ	にんじん かぼちゃ キャベツ
	午後おやつ	サツマイモの煮物	さつまいも	卵	
29 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 みそ汁	米	ササミ	たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ
30 火	午後おやつ	やさいうどん	うどん		
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
31 水	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 青梗菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	たまねぎ 青梗菜、にんじん 玉ねぎ、キャベツ
	午後おやつ	サツマイモの煮物	さつまいも		