

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 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
05 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 大根のすまし汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	たまねぎ はくさい、にんじん こねぎ、大根
06 火	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
07 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 人参の煮物 豆腐のみそ汁 みかん	米	ササミ 木綿豆腐	たまねぎ はくさい、にんじん こねぎ みかん
08 木	午後おやつ	豆腐のあずき煮		小豆	
	午前おやつ	バナナ			バナナ
09 金	午前おやつ	七草がゆ	米		七草
	昼食	鶏ミンチの煮物 キャベツのスープ かぼちゃの煮物 りんご		鶏ミンチ	キャベツ 南瓜 りんご
10 土	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		豆乳	かぼちゃ
11 日	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	魚の煮もの 白菜の煮物 たまねぎスープ		たい	はくさい、にんじん たまねぎ にんじん
12 月	午後おやつ	人参粥	米		
	午前おやつ	りんご			りんご
13 火	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミと人参の煮物 小松菜の煮物 白菜の味噌汁		ササミ	にんじん こまつな、青梗菜 はくさい、こねぎ
14 水	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	みかん			みかん
15 木	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	鶏ミンチの煮物 ブロッコリーの旨煮 大根のみそ汁		鶏ミンチ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん だいこん、キャベツ
16 金	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
17 土	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミの煮物 キャベツの煮物 玉葱のすまし汁		ササミ	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
18 日	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
19 月	午前おやつ	野菜うどん	うどん		
	昼食	鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 りんご		鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん キャベツ はくさい、にんじん りんご
20 火	午後おやつ	かぼちゃの煮物			南瓜
	午前おやつ	りんご			りんご
21 水	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	魚の煮物 じゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁	じゃがいも	たい	にんじん キャベツ、こねぎ
22 木	午後おやつ	野菜うどん	うどん	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな
	午前おやつ	果物			
23 金	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミの煮物 白菜とほうれん草の煮物 たまねぎスープ バナナ		ササミ	はくさい、ほうれん草 たまねぎ、にんじん バナナ
24 土	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
25 日	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 キャベツとトマトのスープ		鶏ミンチ	にんじん はくさい、にんじん キャベツ、トマト
26 月	午後おやつ	さつまいものあずき煮	さつまいも	小豆	
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
27 火	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミの煮物 野菜の煮物 白菜の味噌汁		ササミ	たまねぎ キャベツ、にんじん はくさい、こねぎ
28 水	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		バナナ
	午前おやつ	りんご			りんご
29 木	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	鶏ミンチの煮物 小松菜の煮もの 豆腐と大根のすまし汁		鶏ミンチ	たまねぎ こまつな、にんじん だいこん、こねぎ
30 金	午後おやつ	かぼちゃの煮物		木綿豆腐	かぼちゃ
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
31 土	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	魚の煮つけ さつまいもの煮物 ほうれん草のみそ汁	さつまいも	たい	ほうれん草、にんじん
32 日	午後おやつ	あおりのおかゆ	米		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
33 月	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミの煮物 じゃがいもの煮物 やさいスープ オレンジ	じゃがいも	ササミ	にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ
34 火	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		りんご
	午前おやつ	りんご			りんご
35 水	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	魚の煮物 小松菜の煮もの 大根のすまし汁		たい	にんじん、こまつな 大根
36 木	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも	木綿豆腐	
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
37 金	午前おやつ	うどん	うどん		たまねぎ、にんじん
	昼食	鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 バナナ		鶏ミンチ	はくさい、ほうれん草 バナナ
38 土	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
39 日	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	魚の煮物 小松菜の煮もの 大根のみそ汁		たい	こまつな、にんじん だいこん、こねぎ
40 月	午後おやつ	人参粥	米		
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
41 火	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミの煮物 かぼちゃの煮物 小松菜スープ オレンジ		ササミ	キャベツ 南瓜 こまつな、はくさい オレンジ
42 水	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		りんご
	午前おやつ	バナナ			バナナ
43 木	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	鶏ミンチの煮物 ジャガイモの煮物 玉葱のスープ	じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ にんじん たまねぎ、こねぎ
44 金	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
	午前おやつ	果物			
45 土	午前おやつ	おかゆ	米		
	昼食	ササミの煮物 白菜とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参のスープ りんご		ササミ	はくさい、キャベツ ブロッコリー、にんじん りんご
46 日	午後おやつ	かぼちゃの煮物			南瓜