

1月

献立表

中期食・後期食

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		献立作成者 植
			黄	赤	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
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
	午後おやつ	じやがいもの煮物	じやがいも		
06 火	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
	午後おやつ	豆腐のあずき煮		小豆	
07 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	七草がゆ 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	米		七草 キャベツ 南瓜 りんご
	午後おやつ	じやがいもの煮物	じやがいも		
08 木	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かいしゃ
	昼食	おかゆ 魚の煮もの 白菜の煮物 たまねぎスープ	米	たい	
	午後おやつ	人参粥			にんじん
09 金	午前おやつ	りんご			
	昼食	おかゆ ササミと人参の煮物 小松菜の煮物 白菜の味噌汁	米		にんじん こまつな、青梗菜 はくさい、こねぎ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
13 火	午前おやつ	みかん			みかん
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 ブロッコリーの旨煮 大根のみそ汁	米	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
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
14 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 玉葱のすまし汁	米	ササミ	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	じやがいもの煮物	じやがいも		
15 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 りんご	うどん	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
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
16 金	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 じやがいもの煮物 キャベツのみそ汁	米	たい	にんじん キャベツ、こねぎ
	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
17 土	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜とはうれん草の煮物 たまねぎスープ バナナ	米		はくさい、ほうれん草 たまねぎ、にんじん バナナ
	午後おやつ	じやがいもの煮物	じやがいも		
19 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 キャベツトマトのスープ	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、にんじん キャベツ、トマト
	午後おやつ	さつまいものあずき煮	さつまいも	小豆	
20 火	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かいしゃ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 野菜の煮物 白菜の味噌汁	米	ササミ	たまねぎ キャベツ、にんじん はくさい、こねぎ
	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		バナナ
21 水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮もの 豆腐と大根のすまし汁	米		たまねぎ こまつな、にんじん だいこん、こねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
22 木	午前おやつ	粉ふき芋	じやがいも		
	昼食	おかゆ 魚の煮つけ さつまいもの煮物 ほうれん草のみそ汁	米	たい	
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		ほうれん草、にんじん
23 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 じやがいもの煮物 やさいスープ オレンジ	米		にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
26 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮もの 大根のすまし汁	米	たい	にんじん、こまつな 大根
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも	木綿豆腐	
27 火	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かいしゃ
	昼食	うどん 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 バナナ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう バナナ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
28 水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 大根のみそ汁	米	たい	こまつな、にんじん だいこん、こねぎ
	午後おやつ	人参粥		木綿豆腐	
29 木	午前おやつ	粉ふき芋	じやがいも		にんじん
	昼食	おかゆ ササミの煮物 かぼちゃの煮物 小松菜スープ オレンジ	米	ササミ	あおのり キャベツ 南瓜 こまつな、はくさい オレンジ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
30 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 じゃがいもの煮物 玉葱のスープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
31 土	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ 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	米	ササミ	はくさい、キャベツ ブロッコリー、にんじん りんご
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			