

10月

献立表

初期・中期・後期

作成者
堤

日	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
01 火	午前おやつ 昼食	バナナ 野菜うどん 鶏ささみとキャベツの旨煮 かぼちやの煮物 オレンジ	うどん 油	鶏ささみ	バナナ たまねぎ、にんじん、こねぎ キャベツ、にんじん かぼちや オレンジ
02 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 りんご おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜と白菜の旨煮 野菜スープ	さつまいも		りんご たまねぎ こまつな、はくさい キャベツ、たまねぎ、にんじん
03 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちやの煮物 バナナ おかゆ 白身魚のとろみ煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草スープ	米 じゃがいも	白身魚	にんじん、たまねぎ にんじん ほうれん草、たまねぎ
04 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおりのおかゆ 粉ふき芋 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 白菜とチンゲン菜旨煮 豆腐とかぼちやのみそ汁	米 じゃがいも 米	鶏ささみ 木綿豆腐	あおりの にんじん はくさい、にんじん、チンゲンサイ かぼちや、こねぎ
05 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 菓子 おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 キャベツの煮物 白菜スープ バナナ	米		トマト にんじん はくさい、たまねぎ バナナ りんご
07 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート 蒸しさつまいも 野菜うどん 鶏ささみのトマト煮 ほうれん草とチンゲン菜の煮物 りんご	さつまいも うどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん トマト ほうれん草、チンゲン菜 りんご
08 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 かぼちやの煮物 ほうれん草の旨煮 たまねぎと人参のスープ さつまいも茶巾	じゃがいも 米	豆乳 鶏ミンチ	かぼちや チンゲンサイ かぼちや ほうれん草、にんじん にんじん、たまねぎ
09 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 りんご おかゆ 白身魚の煮物 チンゲン菜と人参の旨煮 玉葱と豆腐の味噌汁	米		りんご にんじん にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、こねぎ
10 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ バナナ おかゆ 鶏ささみのトマト煮 白菜と小松菜の煮物 キャベツスープ	米		バナナ トマト はくさい、こまつな キャベツ、たまねぎ はくさい、にんじん、こねぎ
11 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん 粉ふき芋 おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 ほうれん草の煮物 たまねぎとトマトのスープ かぼちやの煮物	うどん じゃがいも 米	鶏ミンチ	あおりの 人参 ほうれん草、にんじん たまねぎ、トマト かぼちや
12 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	菓子 おかゆ 鶏ささみとほうれん草の煮物 じゃがいもの煮物 茄子とたまねぎの味噌汁 さつまいもの煮物	米 じゃがいも さつまいも	鶏ささみ 木綿豆腐	ほうれん草 にんじん なす、たまねぎ
15 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 白身魚と玉葱の煮物 さつまいもの煮物 チンゲンサイのみそ汁	米 さつまいも、きび砂糖	白身魚	りんご たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ
16 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さほろおかゆ かぼちやの煮物 おかゆ 鶏ミンチと人参の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ りんご	米	鶏ひき肉 鶏ミンチ	にんじん かぼちや にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、キャベツ りんご
17 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ おかゆ 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜と人参の煮物 じゃがいもスープ	じゃがいも 米		バナナ キャベツ 小松菜、にんじん たまねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな かぼちや
18 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん 豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ほうれん草の煮物 さつまいものみそ汁 りんごのコンポート	うどん 米 さつまいも(皮付)	豆乳 鶏ミンチ	たまねぎ ほうれん草、にんじん にんじん、こねぎ
21 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ささみとほうれん草の煮物 じゃがいもの煮物 洋風スープ	米 じゃがいも	鶏ささみ	りんご ほうれん草 にんじん キャベツ、たまねぎ にんじん バナナ
22 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ バナナ おかゆ 鶏ミンチと白菜の旨煮 キャベツの煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	白菜 キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ かぼちや りんご
23 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちや茶巾 りんご おかゆ 鶏ささみとたまねぎの煮物 小松菜とにんじんの煮物 豆腐の味噌汁	米	鶏ささみ 木綿豆腐 木綿豆腐 豆乳	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
24 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ミンチとたまねぎの煮物 チンゲン菜の旨煮 バナナ	さつまいも うどん	鶏ミンチ	あおりの キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ バナナ りんご
25 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート 粉ふき芋 おかゆ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 かぼちやの煮物 大根と豆腐の味噌汁 お誕生日ケーキ	じゃがいも 米 さつまいも	鶏ささみ 木綿豆腐	ブロッコリー かぼちや だいこん
26 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん 鶏ミンチの旨煮 白菜の煮物 りんご	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん にんじん はくさい、たまねぎ りんご
28 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 じゃがいもの煮物 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 白菜とほうれん草の旨煮 たまねぎのみそ汁	さつまいも じゃがいも 米	鶏ささみ	にんじん はくさい、ほうれん草 たまねぎ、にんじん、こねぎ
29 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ りんご おかゆ 鶏ミンチと大根の煮物 さつまいもの煮物 洋風スープ	米 さつまいも	鶏ミンチ	バナナ りんご 大根 はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ
30 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおりのおかゆ バナナ 野菜うどん 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちやの煮物 りんご	米		あおりの バナナ たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん かぼちや りんご
31 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 豆乳スープ おかゆ 白身魚のみそ煮 白菜の煮物 たまねぎのみそ汁 にんじんおかゆ	さつまいも きび砂糖 米 きび砂糖 米	豆乳 白身魚	かぼちや はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ にんじん