

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
02月	午前おやつ 昼食	蒸しさつまいも 野菜うどん 鶏ささみのトマト煮 大根の煮物 りんご	さつまいも うどん	鶏ささみ	はくさい、ほうれん草、たまねぎ トマト だいこん、にんじん りんご かぼちゃ
03火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 じゃがいもの煮物 おかわ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 白菜と人参の旨煮 野菜スープ	じゃがいも 米	鶏ミンチ	たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ、チンゲン菜
04水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 バナナ おかわ 白身魚のとろみ煮 大根とチンゲン菜の煮物 白菜と豆腐のみそ汁	さつまいも 米	白身魚	バナナ にんじん だいこん、チンゲン菜 はくさい、こねぎ
05木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん 豆乳スープ おかわ 鶏ささみと人参の旨煮 小松菜の煮物 たまねぎのみそ汁	うどん 米	豆乳 鶏ささみ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな かぼちゃ にんじん こまつな、にんじん たまねぎ
06金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかわ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 チンゲンサイと人参の旨煮 白菜スープ	米	鶏ミンチ	りんご たまねぎ チンゲンサイ、にんじん はくさい、たまねぎ、トマト
07土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 菓子 おかわ 鶏ささみと人参の煮物 キャベツの煮物 玉ねぎスープ バナナ	さつまいも 米	鶏ささみ	りんご にんじん キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、こねぎ バナナ
09月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかわ 白身魚の煮物 小松菜と人参の旨煮 さつまいものみそ汁	米	白身魚 木綿豆腐	りんご バナナ にんじん こまつな、はくさい こねぎ
10火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかわ みかん 野菜うどん 鶏ミンチの煮物 キャベツの旨煮 バナナ	米	鶏ミンチ	みかん たまねぎ、にんじん にんじん キャベツ、たまねぎ バナナ
11水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 りんご おかわ 鶏ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの旨煮 たまねぎのすまし汁 お誕生日ケーキ	さつまいも 米	りんご 鶏ささみ	かぼちゃ りんご キャベツ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、こねぎ、にんじん
12木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかわ 鶏ミンチと玉葱の煮物 かぼちゃの煮物 白菜とにんじんの煮物 りんご	お米	鶏ミンチ	バナナ たまねぎ かぼちゃ はくさい、にんじん りんご
13金	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 おかわ 鶏ささみと人参の煮物 チンゲン菜と白菜の煮物 豆腐とかぼちゃのみそ汁	さつまいも じゃがいも 米	豆乳 鶏ささみ 木綿豆腐	きび砂糖 にんじん はくさい、チンゲンサイ かぼちゃ、こねぎ にんじん
14土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかわ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 チンゲンサイと人参の旨煮 野菜スープ オレンジ	米	鶏ミンチ	バナナ たまねぎ チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ
16月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんご おかわ 鶏ささみと人参の煮物 白菜の旨煮 たまねぎとじゃがいものみそ汁	じゃがいも 米	鶏ささみ	りんご にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、じゃがいも、こねぎ はくさい、にんじん、こねぎ バナナ
17火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん バナナ お米 白身魚の煮物 ほうれん草の旨煮 野菜スープ	米	白身魚	にんじん ほうれん草、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん
18水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 蒸しさつまいも 野菜うどん 鶏ミンチと白菜の煮物 キャベツの煮物 みかん	じゃがいも さつまいも うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん 白菜 キャベツ、たまねぎ、トマト みかん
19木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 粉ふき芋 おかわ 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	じゃがいも 米	あずき、木綿豆腐	あおのり 白菜、にんじん かぼちゃ だいこん、にんじん りんご
20金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ おかわ 鶏ささみと人参の煮物 白菜の煮物 たまねぎスープ	じゃがいも 米	鶏ささみ	バナナ にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、チンゲン菜、こねぎ
23月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 りんご おかわ 鶏ミンチの煮物 チンゲンサイと人参の旨煮 大根のすまし汁	さつまいも 米	鶏ミンチ	たまねぎ チンゲンサイ、にんじん だいこん、にんじん、こねぎ かぼちゃ みかん
24火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 みかん おかわ 白身魚のとろみ煮 だいこんの煮物 白菜の味噌汁	米	白身魚	たまねぎ、にんじん 白菜 キャベツ、たまねぎ、トマト みかん にんじん だいこん、にんじん はくさい、たまねぎ
25水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 バナナ おかわ 鶏ささみのトマト煮 白菜の煮物 たまねぎのスープ	さつまいも 米	鶏ささみ	バナナ トマト はくさい、こまつな たまねぎ、にんじん
26木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご 野菜うどん 鶏ミンチとかぼちゃの旨煮 じゃがいもの煮物 バナナ	さつまいも うどん じゃがいも	あずき、木綿豆腐 鶏ミンチ	りんご たまねぎ、にんじん かぼちゃ にんじん バナナ
27金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 粉ふき芋 おかわ 鶏ささみの旨煮 チンゲン菜の煮物 白菜のみそ汁	さつまいも じゃがいも 米	鶏ささみ	あおのり にんじん チンゲンサイ、にんじん はくさい、こねぎ、たまねぎ バナナ
28土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ 菓子 おかわ 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の旨煮 たまねぎの味噌汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん はくさい、たまねぎ りんご