

**					
日曜	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	材 赤 血や肉や骨になるもの	料 名 緑 体の調子を整えるもの
04	午前おやつ 昼食	果物 おかゆ	然と力になるもの	皿で図る。単になのもの	体の調丁を整えるもの
土	生民	ささみの煮物キャベツの煮物	*	ささみ	にんじん きゃべつ、にんじん
		たまねぎスープ			キャベツ、たまねぎ、にんじん
06	午後おやつ 午前おやつ	りんごのコンポート りんご			りんご りんご
月	昼食	おかゆ 鶏ミンチのとろみ煮	*	鶏ミンチ	たまねぎ
		白菜の煮物 大根のすましじる		74	白菜、にんじん たまねぎ、大根、こねぎ
07	午後おやつ 午前おやつ	ジャガイモの煮物 バナナ	じゃがいも		バナナ
火	昼食	七草がゆ ささみとにんじんの煮物	*	ささみ	七草にんじん
		かぼちゃの煮物 白菜のみそしる			かぽちゃ 白菜、キャベツ
08	午後おやつ 午前おやつ	さつまいもの煮物 豆乳スープ	さつまいも		かぼちゃ
水	昼食	おかゆ 魚のとろみ煮	*	たい	
		小松菜の煮物 野菜のみそしる	さつまいも		こまつな、にんじん こねぎ、だいこん、白菜 たまねぎ、にんじん、こまつな
09	午後おやつ 午前おやつ	野来のみでしる 野菜うどん 粉ふき芋	うどん じゃがいも		たまねぎ、にんじん、こまつな あおのり
木	昼食	鶏ミンチの煮物	*	鶏ミンチ	たまねぎ
		白菜の煮物 みそしる	じゃがいも	木綿豆腐	白菜、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	バナナ かぽちゃの煮物			バナナ かぼちゃ
10 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ	*	L L -	
		ささみの煮物 キャベツの煮物		ささみ	たまねぎ きゃべつ、にんじん たまねぎ、白菜、こねぎ
	午後おやつ	みそ汁 りんご ジャガイモの煮物	12 4 421 14		りんご
14 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	シャガイモの煮物 りんご おかゆ	じゃがいも		りんご
八	生民	ねかゆ 魚の煮物 ブロッコリーの煮物		たい	ブロッコリー、にんじん
	午後おやつ	フロッコリーの点物 たまねぎスープ さつまいもの煮物	じゃがいも さつまいも		たまねぎ、トマト、チンゲンサイ
15 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆乳スープ おかゆ	*		かぼちゃ
水		鶏ミンチと玉ねぎの煮物 ほうれん草の者物		鶏シンチ	たまねぎ ほうれんそう。 にんじん
	午後おやつ	みそしる 豆腐の小豆煮			ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
16 木	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ	*		バナナ
		魚の煮物 小松菜の煮物		たい	にんじん、こまつな
	午後おやつ	豆腐のすましじる さつまいもの茶巾	さつまいも	木綿豆腐	たまねぎ
17 金	午前おやつ 昼食	粉ふき芋 おかゆ	じゃがいも 米		あおのり
		ささみの煮物 白菜の煮物		ささみ	白菜、にんじん
	午後おやつ	豆腐と大根のみそ汁 にんじんがゆ	*	木綿豆腐	だいこん、こねぎ にんじん
20 月	<u>午前おやつ</u> 昼食	バナナ おかゆ	*		
		鶏ミンチと白菜の煮物 ほうれん草とにんじんの煮物		鶏ミンチ	白菜 にんじん、ほうれんそう
	午後おやつ	野菜スープ かぽちゃの煮物			キャベツ、たまねぎ、にんじん
21 火	午前おやつ 昼食	りんご おかゆ ささみの煮物	*	3- 3- 7.	りんご たまねぎ
		ジャガイモの煮物	じゃがいも	ささみ	にんじん
	ケ後わめへ	たまねぎスープ バナナ さつまいもの煮物	さつまいも		たまねぎ、チンゲンサイ バナナ
22 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごやさいうどん	うどん		りんご 白菜、たまねぎ、にんじん
7.1	並及	鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物) ()	鶏ミンチ	たまねぎ 小松菜、にんじん
	午後おやつ	みかん あおのりおかゆ	*		みかん
23 木	午前おやつ 昼食	豆乳スープ おかゆ	*		かぼちゃ
		魚のみそ煮 キャベツの者物		tev 💮	きゃべつ、にんじん
	午後おやつ	豆腐のすまし汁 さつまいもの煮物	さつまいも	木綿豆腐	たまねぎ
24 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ	*		バナナ
		魚の煮物 ジャガイモとにんじんの煮物	じゃがいも	たい	にんじん
	午後おやつ	キャベツスープ お誕生日ケーキ	さつまいも		たまねぎ、キャベツ、にんじん
25 土	午前おやつ 昼食	果物 おかゆ 強い、エの老師	*	強い工	17 1 1 2
		鶏ミンチの煮物 白菜の煮物		鶏ミンチ	にんじん 白菜、にんじん
	左後れめへ	玉ねぎとキャベツのスープ バナナ	1° 6, 3°L. 18		たまねぎ、キャベツ、こねぎ バナナ
27 月	午後おやつ 午前おやつ	ジャガイモ煮物 りんご せない	じゃがいも		りんご
Я	昼食	おかゆ ささみとにんじんの煮物 キャベツの煮物	*	ささみ	にんじん きゃべつ、にんじん
	午後おやつ	キャヘクの点物 みそしる にんじんがゆ	 *		さゃへつ、にんしん たまねぎ、白菜 にんじん
28 火	午前おやつ 昼食	粉ふき芋おかゆ	ボ じゃがいも 米		あおのり
^	24.1%	おかり ミンチの煮物 かぼちゃの煮物		鶏シンチ	きゃべつ かぼちゃ
	午後おやつ	みそしる やさいうどん	うどん		白菜、小葱、たまねぎ はくさい、にんじん、こねぎ
		バナナ おかゆ	*		バナナ
29 水	午前おやつ 昼食			ささみ	たまねぎ
29 水	年前おやつ	ささみの煮物 だいこんのにもの			だいこん、にんじん
29 水	上削おやつ 昼食 午後おやつ	ささみの煮物	*		だいこん、にんじん たまねぎ、こねぎ、小松菜 青のり
29 水 30 木	昼食	ささみの煮物 だいにんのにもの みそしる あおのりおかゆ 豆乳スープ ほうれん草のうどん	************************************		たまねぎ、こねぎ、小松菜 青のり かぽちゃ ほうれん草、白菜
30	昼食 午後おやつ 午前おやつ	ささみの煮物 だいこんのにもの みそしる あおのりおかゆ 豆乳スープ ほうれん草のブどん 纏ミンチのシェレ者		鶏ミンチ	たまねぎ、こねぎ、小松菜 青のり かぽちゃ ほうれん草、白菜 とまと 小松菜、にんじん
30 木	昼食 午後おやつ 午前おやつ 昼食 午後おやつ	ささみの煮物 だいこんのにもの みそしる あおのりおかゆ 豆乳スープ ほうれん草のラどん 鶏シチウひまと煮 小松菜の煮物 りんご ジャガイモの煮物		鶏ミンチ	たまねぎ、これぎ、小松菜 青のり かぽちゃ ほうれん草、白菜 とまと 小松菜、にんじん りんご
30	昼食 午後おやつ 午前おやつ 昼食	ささみの煮物 だいこんのにもの みそしる あおのりおかゆ 豆乳スープ ほうれん草のとまと煮 小松菜の煮物 りんこ ジャガイモの煮物 バナナ おかゆ	うどん		たまねぎ、こねぎ、小松菜 青のり かぽちゃ ほうれん草、白菜 とまと 小松菜、にんじん
30 木 31	昼食 午後おやつ 午前おやつ 昼食 午後おやつ 午前おやっ	ささみの煮物 だいこんのにもの みそしる あおのりおかゆ 豆乳スープ ほうれん草のうどん 鶏ミンチのとまと煮 小松菜の煮物 りんご ジャガイモの煮物	うどん じゃがいも	鶏ミンチ ささみ 木綿豆腐	たまねぎ、こねぎ、小松菜 青のり かぽちゃ ほうれん草、白菜 とまと 小松菜、にんじん りんご