



献立表

中期・後期

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
04 土	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ ささみの煮物 キャベツの煮物 たまねぎスープ バナナ	米	ささみ	にんじん きゃべつ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ
06 月	午後おやつ	りんごのコンポート			
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのとりみ煮 白菜の煮物 大根のすまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ 白菜、にんじん たまねぎ、大根、こねぎ
	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも		
07 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	七草がゆ ささみにんじんの煮物 かぼちやの煮物 白菜のみそしる	米	ささみ	七草 にんじん かぼちや 白菜、キャベツ
08 水	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちや
	昼食	おかゆ 魚のとりみ煮 小松菜の煮物 野菜のみそしる	米	たい	こまつな、にんじん こねぎ、だいこん、白菜
	午後おやつ	野菜うどん	さつまいも うどん		たまねぎ、にんじん、こまつな
09 木	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 みそしる バナナ	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	たまねぎ 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ
10 金	午後おやつ	かぼちやの煮物			かぼちや
	午前おやつ	バナナ			
	昼食	おかゆ ささみの煮物 キャベツの煮物 みそ汁 りんご	米	ささみ	たまねぎ きゃべつ、にんじん たまねぎ、白菜、こねぎ りんご
	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも		
14 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーの煮物 たまねぎスープ	米	たい	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、トマト、チンゲンサイ
15 水	午後おやつ	さつまいもの煮物	じゃがいも さつまいも		
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちや
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物 みそしる	米	鶏ミンチ	たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
	午後おやつ	豆腐の小豆煮			
16 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 豆腐のすまし汁	米	たい 木綿豆腐	にんじん、こまつな たまねぎ
17 金	午後おやつ	さつまいもの茶巾	さつまいも		
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ ささみの煮物 白菜の煮物 豆腐と大根のみそ汁	米	ささみ 木綿豆腐	白菜、にんじん だいこん、こねぎ にんじん
	午後おやつ	にんじんがゆ	米		
20 月	午前おやつ	バナナ			
	昼食	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 野菜スープ	米	鶏ミンチ	白菜 にんじん、ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にんじん
21 火	午後おやつ	かぼちやの煮物			
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ささみの煮物 ジャガイモの煮物 たまねぎスープ バナナ	米	ささみ	たまねぎ にんじん たまねぎ、チンゲンサイ バナナ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
22 水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	やさいうどん 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物 みかん	うどん	鶏ミンチ	白菜、たまねぎ、にんじん たまねぎ 小松菜、にんじん みかん
23 木	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちや
	昼食	おかゆ 魚のみそ煮 キャベツの煮物 豆腐のすまし汁	米	たい 木綿豆腐	きゃべつ、にんじん たまねぎ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
24 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚の煮物 ジャガイモとにんじんの煮物 キャベツスープ	米	たい	にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん
25 土	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		
	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 玉ねぎとキャベツのスープ バナナ	米	鶏ミンチ	にんじん 白菜、にんじん たまねぎ、キャベツ、こねぎ バナナ
	午後おやつ	ジャガイモ煮物	じゃがいも		
27 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ささみにんじんの煮物 キャベツの煮物 みそしる	米	ささみ	にんじん きゃべつ、にんじん たまねぎ、白菜
28 火	午後おやつ	にんじんがゆ	米		にんじん
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ ミンチの煮物 かぼちやの煮物 みそしる	米	鶏ミンチ	きゃべつ かぼちや 白菜、小葱、たまねぎ
	午後おやつ	やさいうどん	うどん		ほうさい、にんじん、こねぎ
29 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ささみの煮物 だいこんのもの みそしる	米	ささみ	たまねぎ だいこん、にんじん たまねぎ、こねぎ、小松菜
30 木	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		あおのり
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちや
	昼食	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	うどん	鶏ミンチ	ほうれん草、白菜 とまと 小松菜、にんじん りんご
	午後おやつ	ジャガイモの煮物	じゃがいも		
31 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 小松菜とにんじんの煮物 さつまいものみそ汁	米	ささみ 木綿豆腐	こまつな、にんじん 白菜
	午後おやつ	かぼちやの煮物	さつまいも		かぼちや