



献立表

初期・中期・後期

作成者
堤

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
01 土	午前おやつ 昼食	菓子 野菜うどん 白菜と鶏ミンチの煮物 チンゲン菜の旨煮 バナナ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、こねぎ、にんじん はくさい にんじん、チンゲンサイ バナナ
03 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 じゃがいもの煮物 おかゆ 鶏ささみの煮物 チンゲン菜と白菜の旨煮 豆腐のみそ汁	さつまいも じゃがいも 米		
04 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちやの煮物 りんご おかゆ 魚の煮物 小松菜と人参の煮物 白菜と大根の味噌汁 豆腐のあずき煮	米	白身魚	にんじん、こまつな はくさい、だいごん、こねぎ
05 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ミンチの煮物 ほうれん草と人参の旨煮 だいごんのすまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ ほうれん草、にんじん だいごん、にんじん、こねぎ
06 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 りんご 野菜うどん 鶏ささみのトマト煮 キャベツの煮物 オレンジ	さつまいも	鶏ささみ	りんご たまねぎ、にんじん トマト キャベツ、ほうれん草 オレンジ
07 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちや茶巾 粉ふき芋 おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜の旨煮 たまねぎのすまし汁	じゃがいも 米	鶏ミンチ	にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、こねぎ、キャベツ
08 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかゆ 菓子 おかゆ 鶏ささみとたまねぎの煮物 キャベツの煮物 チンゲン菜のスープ りんご	米	鶏ささみ	玉葱 キャベツ、にんじん たまねぎ、トマト、チンゲンサイ りんご
10 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんご おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根の煮物 たまねぎスープ	じゃがいも 米 きび砂糖	鶏ミンチ	りんご たまねぎ だいごん、にんじん チンゲン菜、たまねぎ、こねぎ
12 水	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 魚の煮物 小松菜の煮物 さつまいものみそ汁 りんごのコンポート	さつまいも 米	豆乳 白身魚	かぼちや たまねぎ こまつな、にんじん こねぎ
13 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちやの煮物 豆腐と大根のすまし汁	米	鶏ささみ 木綿豆腐	バナナ 白菜 かぼちや だいごん、こねぎ
14 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんご 野菜うどん 鶏ささみとじゃがいもの煮物 チンゲン菜の旨煮 オレンジ	じゃがいも うどん じゃがいも	鶏ささみ	りんご たまねぎ、にんじん、こねぎ にんじん チンゲン菜、たまねぎ オレンジ
15 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 鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 かぼちやの煮物 豆腐と玉葱のスープ バナナ	さつまいも 米	鶏ミンチ 木綿豆腐	チンゲン菜 かぼちや たまねぎ バナナ
17 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんご おかゆ 魚の煮物 白菜の旨煮 みそ汁	じゃがいも 米	白身魚	りんご にんじん はくさい、たまねぎ たまねぎ、にんじん、こねぎ
18 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 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 たまねぎとトマトのスープ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん バナナ 小松菜 にんじん たまねぎ、トマト
19 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 粉ふき芋 おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 大根の煮物 キャベツスープ	さつまいも じゃがいも 米	鶏ミンチ	あおのり にんじん だいごん、にんじん キャベツ、たまねぎ バナナ
20 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ りんご おかゆ 魚とブロッコリー煮物 かぼちやの煮物 ほうれん草と白菜のスープ	バナナ りんご 米 マヨネーズ、きび砂糖	白身魚	りんご ブロッコリー かぼちや ほうれん草、白菜 はくさい、にんじん、こねぎ
21 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 鶏ささみの旨煮 チンゲン菜の煮物 豆腐のみそ汁	きび砂糖 米	豆乳 鶏ささみ 木綿豆腐	かぼちや にんじん チンゲン菜、にんじん たまねぎ にんじん
22 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 菓子 おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの旨煮 ブロッコリーの煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん にんじん、たまねぎ オレンジ
25 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 りんご 野菜うどん 鶏ささみとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物 バナナ	さつまいも うどん	鶏ささみ	りんご たまねぎ、にんじん チンゲン菜 キャベツ、たまねぎ バナナ
26 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちやの煮物 さつまいもの煮物 おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 キャベツの旨煮 白菜の味噌汁 りんご	さつまいも 米	鶏ミンチ	かぼちや たまねぎ キャベツ、にんじん 白菜、にんじん りんご
27 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 魚の味噌煮 小松菜と人参の旨煮 白菜とたまねぎのみそ汁	じゃがいも 米	白身魚	バナナ こまつな、にんじん はくさい、たまねぎ、こねぎ
28 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ おかゆ 鶏ささみのトマト煮 ほうれん草の煮物 野菜スープ りんご	米	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちや トマト ほうれん草、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん りんご
	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		いちご