

日	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 土	午前おやつ 昼食	果物 野菜うどん 鶏ミンチの煮物 大根の煮物 オレンジ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、こねぎ、にんじん こまつな、にんじん オレンジ
04 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 豆腐のみそ汁	さつまいも 米		りんご にんじん はくさい、にんじん こねぎ
05 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 バナナ おかゆ 魚の煮物 じゃがいもの煮物 ほうれん草のお汁	さつまいも 米 じゃがいも	木綿豆腐 白身魚	南瓜 バナナ にんじん ほうれんそう、たまねぎ
06 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご こまつな 鶏ミンチの煮物 青梗菜と人参の煮物 キャベツとトマトのスープ	さつまいも 米		りんご たまねぎ チンゲンサイ、にんじん キャベツ、トマト
07 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 白菜の味噌汁	じゃがいも 米		バナナ 白身魚 木綿豆腐 にんじん、こまつな はくさい、キャベツ
08 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	人参粥 果物 おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 玉葱の味噌汁 バナナ	米		にんじん キャベツ、トマト たまねぎ、にんじん バナナ
10 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 りんご おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根の煮物 玉葱のすまし汁	さつまいも 米		さつまいも りんご 鶏ミンチ だいこん、にんじん たまねぎ、こねぎ
11 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 豆乳スープ おかゆ ササミの煮物 じゃがいもの煮物 キャベツのスープ りんご	さつまいも 米 じゃがいも		南瓜 かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ、たまねぎ りんご
12 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ おかゆ 鶏ミンチの煮物 さつまいもの煮物 豆腐の味噌汁	さつまいも 米 さつまいも		バナナ 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ 青梗菜
13 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ うどん かぼちゃの煮物 ササミの煮物 オレンジ	じゃがいも うどん		バナナ はくさい、にんじん かぼちゃ たまねぎ オレンジ
14 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 魚の煮物 さつまいもの煮物 人参スープ	りんご 米 さつまいも		りんご あおのり にんじん、小松菜 たまねぎ、にんじん、こまつな
15 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん 果物 おかゆ ササミの煮物 チンゲン菜の煮物 茄子のスープ オレンジ	うどん 米		野菜うどん ササミ はくさい、チンゲンサイ なす、にんじん オレンジ
17 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 おかゆ 魚の煮物 白菜とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	りんご 米		りんご バナナ はくさい、ほうれんそう キャベツ、こねぎ
18 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	青のりおかゆ さつまいもの煮物 野菜うどん 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物 オレンジ	米 さつまいも うどん		さつまいも 鶏ミンチ たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん オレンジ
19 水	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 ササミの煮物 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	じゃがいも りんご 米 さつまいも		りんご ササミ たまねぎ はくさい、小松菜
20 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	おろし生クリーム 豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根の煮物 小松菜スープ バナナ	さつまいも 米		バナナ かぼちゃ キャベツ だいこん、にんじん こまつな、はくさい バナナ
21 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ おかゆ ササミの煮物 小松菜の煮物 大根の味噌汁	さつまいも 米		バナナ バナナ ササミ にんじん こまつな、にんじん 大根
22 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 果物 おかゆ 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁			南瓜 たまねぎ ほうれんそう、にんじん だいこん
25 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	人参粥 りんご おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 味噌汁	米 米		にんじん りんご 白身魚 はくさい、にんじん キャベツ、こねぎ
26 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐と小豆の煮物 粉ふき芋 おかゆ ササミの煮物 大根の煮物 豆腐の味噌汁	じゃがいも 米 さつまいも		あおのり ササミ 木綿豆腐 たまねぎ だいこん、にんじん だいこん、こねぎ
27 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんごのコンポート おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 オレンジ 豆腐のすまし汁	じゃがいも 米		じゃがいも 鶏ミンチ 木綿豆腐 はくさい、にんじん オレンジ たまねぎ バナナ バナナ
28 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 玉葱のすまし汁	バナナ 米		バナナ ササミ たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
29 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 果物 おかゆ 小松菜の煮物 鶏ミンチの煮物 キャベツスープ バナナ	じゃがいも 米		バナナ 鶏ミンチ こまつな、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん バナナ