7月 献立表

初期・中期・後期

献立作成者　植

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 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ はくさい、にんじん キャベツ、トマト
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
02 水	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 魚の煮物 ほうれん草の煮物 すまし汁	米	魚 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	豆腐と小豆の煮物		あずき(乾)	
03 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 大根煮物 豆腐となすのみそ汁	米	ささみ 木綿豆腐	にんじん だいこん、にんじん こねぎ、なす
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	うどん		たまねぎ、にんじん、こまつな
04 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 じゃがいもの煮物 野菜スープ	米 じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ にんじん キャベツ、たまねぎ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
05 土	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 玉葱のスープ りんご	米	ささみ	たまねぎ キャベツ、トマト にんじん、たまねぎ、こねぎ りんご
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
07 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	そうめん 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 バナナ	そうめん	鶏ミンチ	にんじん、たまねぎ たまねぎ はくさい、にんじん バナナ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
08 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ササミの煮物 小松菜の煮物 大根のすまし汁	米	ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん だいこん、にんじん
	午後おやつ	野菜うどん	じゃがいも		
09 水	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツの煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	たまねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし 玉ねぎ、白菜 オレンジ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
10 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 すまし汁	米	ささみ	たまねぎ はくさい、にんじん だいこん、にんじん
	午後おやつ	かぼちゃの茶巾			かぼちゃ
11 金	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ 魚の煮物 大根の煮物 野菜の味噌汁		魚	大根、にんじん キャベツ、たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		バナナ
12 土	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 青梗菜の煮物 白菜のスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	なす にんじん、チンゲンサイ はくさい、にんじん オレンジ
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
14 月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚の味噌煮 小松菜の煮物 玉葱のスープ	米	魚 木綿豆腐	こまつな、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		
15 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 味噌汁 バナナ	米	ささみ	キャベツ、にんじん はくさい、こねぎ、たまねぎ バナナ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
16 水	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	うどん 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 りんご	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん トマト はくさい、にんじん りんご
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
17 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 小松菜の煮物 大根のスープ	米	ささみ	キャベツ 小松菜、にんじん だいこん、たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	りんごとオレンジのコンポート			りんご、オレンジ
18 金	午前おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 じゃがいもの煮物 豆腐の味噌汁	米 じゃがいも	木綿豆腐	たまねぎ にんじん はくさい、こねぎ、たまねぎ
	午後おやつ	バナナ			バナナ
22 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 たまねぎスープ	米		たまねぎ はくさいゅ、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
23 水	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツの煮物 なすのみそ汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	玉葱 キャベツ、にんじん なす、こねぎ
	午後おやつ	さつまいもの茶巾	さつまいも		
24 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 茄子とささみの煮物 白菜とほうれん草の煮物 豆腐のみそ汁	米	ささみ 木綿豆腐	なす、たまねぎ はくさい、ほうれんそう キャベツ、こねぎ
	午後おやつ	わかめうどん	うどん		はくさい、にんじん、こねぎ
25 金	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツの煮物 オレンジ そうめん汁	米 そうめん	鶏ミンチ	玉葱 キャベツ、小松菜 オレンジ たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	じゃがいも煮物	じゃがいも		
26 土	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ ササミの煮物 小松菜の煮物 キャベツスープ オレンジ	米	ささみ	玉葱 小松菜、人参 キャベツ、たまねぎ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
28 月	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	昼食	うどん 鶏ミンチの煮物 人参とキャベツの煮物 バナナ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん にんじん キャベツ、にんじん バナナ
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		
29 火	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 青梗菜と人参の煮物 小松菜スープ	米	ささみ	チンゲンサイ、にんじん こまつな、はくさい
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
30 水	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ かぼちゃ だいこん、こねぎ、にんじん
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
31 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 味噌汁	米	魚 木綿豆腐	はくさい、にんじん ほうれん草、だいこん
	午後おやつ	人参粥	米		にんじん