

10月

献立表

初期・中期・後期

作成者
吉本

日 曜	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 木	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 じゃがいもの煮物 玉葱と人参のスープ	米 じゃがいも	鶏ミンチ	トマト にんじん たまねぎ、にんじん
02 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	昼食	おかゆ 鶏ささみと玉葱の旨煮 小松菜とかぼちゃの煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	米	鶏ささみ 木綿豆腐	たまねぎ こまつな、かぼちゃ キャベツ、こねぎ
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		あおのり
05 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の旨煮 白菜と小松菜の煮物 さつまいものみそ汁	米 さつまいも	鶏ミンチ 木綿豆腐	にんじん こまつな、にんじん、はくさい こねぎ
06 火	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ささみの煮物 大根の煮物 玉葱と白菜のスープ	米	鶏ささみ	にんじん 大根、にんじん たまねぎ、白菜
	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		にんじん
07 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 白身魚のとりみ煮 かぼちゃの煮物 そうめん汁	米 干しそうめん	白身魚	かぼちゃ たまねぎ、こねぎ
08 木	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
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチと人参の旨煮 さつまいもの煮物 バナナ	うどん さつまいも	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん にんじん
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			バナナ
09 金	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみと玉葱の旨煮 キャベツの煮物 洋風スープ オレンジ	米	鶏ささみ	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ
13 火	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 玉葱と人参の煮物 白菜のみそ汁	米	白身魚	にんじん たまねぎ、にんじん 白菜、たまねぎ
	午後おやつ	野菜うどん	うどん		たまねぎ、にんじん、こまつな
14 水	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチとほうれん草の煮物 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 ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ
15 木	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 ほうれん草の煮物 豆腐とたまねぎのスープ	米	鶏ささみ 木綿豆腐	トマト ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
16 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 たまねぎスープ りんごのコンポート	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、大根 りんご
19 月	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 白身魚のとりみ煮 じゃがいもの煮物 大根スープ	米 じゃがいも	白身魚	にんじん 大根、たまねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
20 火	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	野菜うどん 鶏ささみの煮物 ブロッコリーの旨煮 オレンジ	うどん さつまいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん たまねぎ ブロッコリー、にんじん オレンジ
21 水	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 青梗菜の旨煮 豆腐のすまし汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	にんじん 青梗菜、にんじん たまねぎ、小ねぎ バナナ
	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		バナナ
22 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ささみ玉葱の煮物 ブロッコリーの旨煮 白菜と玉葱のすまし汁	米	鶏ささみ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ、こねぎ
23 金	午後おやつ	豆腐の小豆煮		木綿豆腐	
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 青梗菜の煮物 キャベツのみそ汁	米	鶏ミンチ	白菜 青梗菜、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		
26 月	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	昼食	おかゆ 鶏ささみとキャベツの旨煮 ほうれん草の旨煮 たまねぎスープ	米	鶏ささみ	キャベツ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん
27 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 キャベツと人参の煮物 青梗菜スープ	米	鶏ミンチ	トマト キャベツ、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
28 水	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 大根の煮物 玉葱と人参のみそ汁	米	鶏ささみ	にんじん だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、こねぎ
29 木	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 白身魚のとりみ煮 ほうれん草と白菜の煮物 キャベツと玉葱の味噌汁	米		にんじん ほうれん草、はくさい キャベツ、たまねぎ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
30 金	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 さつまいもの煮物 白菜のすまし汁	米 さつまいも	鶏ミンチ	にんじん はくさい、たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		にんじん