

日	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 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 じゃがいもの煮物 小松菜スープ オレンジ	米 じゃがいも	ササミ	たまねぎ こまつな、はくさい オレンジ
07 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			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根の煮物 玉葱のすまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ だいこん、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
08 金	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 キャベツのみそ汁 オレンジ	米	ササミ 木綿豆腐	にんじん はくさい、にんじん キャベツ、こねぎ オレンジ
	午後おやつ	豆腐のあずき煮		あずき(乾)	木綿豆腐
	午前おやつ	バナナ			バナナ
11 月	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 キャベツの煮物 白菜の味噌汁	米	鶏ミンチ	にんじん きゃべつ、にんじん はくさい、こねぎ
	午後おやつ	人参粥	米		にんじん
12 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 キャベツの煮物 玉葱のスープ バナナ	米	ササミ	にんじん キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ バナナ
	午後おやつ	さつまいもの煮物			
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおりのり
13 水	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 キャベツのスープ	米	たい	にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
14 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、かぼちゃ にんじん ほうれん草、にんじん オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	バナナ			
15 金	昼食	おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 人参スープ	米	ササミ 木綿豆腐	キャベツ、にんじん にんじん
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
18 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 木綿豆腐の味噌汁	米	たい 木綿豆腐	にんじん、はくさい たまねぎ にんじん
19 火	午後おやつ	人参粥	米		
	午前おやつ	りんご			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 玉葱のすまし汁	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	バナナ			バナナ
20 水	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおりのり
	昼食	おかゆ ササミの煮物 ほうれん草の煮物 玉葱の味噌汁 りんご	米	ササミ	たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、こねぎ りんご
	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		豆乳	かぼちゃ
21 木	昼食	おかゆ 魚の煮物 大根と人参の煮物 豆腐のみそ汁	米	たい 木綿豆腐	だいこん、にんじん なす、こねぎ
	午後おやつ	あおりのりおかゆ	米		
22 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチの煮物 じゃがいもの煮物 オレンジ	うどん じゃがいも	鶏ミンチ	なす、たまねぎ、はくさい にんじん オレンジ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ りんご
	午前おやつ	りんご			
25 月	昼食	おかゆ ササミの煮物 小松菜と人参の煮物 白菜のすまし汁	米	ササミ 木綿豆腐	にんじん、こまつな はくさい
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
26 火	午前おやつ	さつまいもの煮物			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ かぼちゃ たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんご			りんご
27 水	昼食	おかゆ ササミの煮物 小松菜の煮物 白菜の味噌汁	米	ササミ	たまねぎ 小松菜、にんじん はくさい、こねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			
28 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 なすとたまねぎのみそ汁	米	たい	こまつな、にんじん こねぎ、なす、たまねぎ
	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		豆乳	かぼちゃ
29 金	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 そうめん汁	米	鶏ミンチ	にんじん 南瓜 たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	さつまいもケーキ	さつまいも		バナナ