



献立表

中期食・後期食

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 水	午前おやつ 昼食	粉ふき芋 おかゆ ササミの煮物 じゃがいもの煮物 野菜スープ	じゃがいも	ササミ	あおのり たまねぎ にんじん キャベツ、にんじん
02 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ミンチとなすの煮物 キャベツの煮物 茄子のみそ汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	りんご 茄子 キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
03 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 ササミの煮物 かぼちゃの煮物 トマトのスープ	じゃがいも	ササミ	バナナ にんじん 南瓜 トマト、玉ねぎ バナナ
06 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 魚のとろみ煮 大根の煮物 キャベツの味噌汁	米	たい	りんご 大根、にんじん キャベツ、こねぎ 小松菜
07 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	青菜おかゆ 豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 そうめん汁 オレンジ	米 そうめん	豆乳 鶏ミンチ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、小ねぎ オレンジ
08 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	お誕生ケーキ バナナ おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 白菜のみそ汁	米	たい	バナナ バナナ キャベツ 小松菜、にんじん はくさい、なす、こねぎ
09 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ 野菜うどん 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 りんご	じゃがいも うどん	鶏ミンチ	バナナ なす、たまねぎ、にんじん トマト 南瓜 りんご
10 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 ササミの煮物 じゃがいもの煮物 玉麩のスープ	じゃがいも	ササミ	バナナ バナナ にんじん にんじん 玉麩、白菜 りんご
13 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 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 トマトと白菜のスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	バナナ バナナ たまねぎ 南瓜 はくさい、トマト オレンジ
14 火	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 魚の煮物 白菜の煮物 茄子と豆腐みそ汁	さつまいも	たい 木綿豆腐	バナナ バナナ はくさい、にんじん なす
15 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんご うどん キャベツの煮物 ササミの煮物 オレンジ	じゃがいも うどん	ササミ	りんご トマト、白菜 キャベツ、にんじん たまねぎ オレンジ
16 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 粉ふき芋 おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 豆腐のすまし汁	じゃがいも	米 鶏ミンチ 木綿豆腐	あおのり にんじん はくさい、たまねぎ たまねぎ、こねぎ
17 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ りんご おかゆ ササミとなすの煮物 大根の煮物 玉麩のスープ	米	ササミ	バナナ りんご 茄子 大根、にんじん たまねぎ、こねぎ
21 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	人参おにぎり りんご おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物 豆腐と白菜の味噌汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	にんじん りんご にんじん こまつな、にんじん はくさい、こねぎ
22 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 ほうれん草の煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	さつまいも	豆乳 たい 木綿豆腐	かぼちゃ ほうれん草、にんじん キャベツ、こねぎ
23 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん バナナ おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 玉麩と豆腐のスープ	うどん	ササミ 木綿豆腐	バナナ バナナ たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ
24 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 魚の味噌煮 大根の煮物 白菜のすまし汁	米	たい	りんご だいこん、にんじん はくさい
27 月	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 キャベツの煮物 玉麩のスープ	さつまいも	鶏ミンチ	バナナ バナナ にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ りんご
28 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ うどん ササミの煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	バナナ うどん	ササミ 木綿豆腐	バナナ バナナ トマト、白菜 たまねぎ 南瓜 オレンジ
29 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 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物 白菜の味噌汁	じゃがいも	米 鶏ミンチ	りんご りんご にんじん こまつな、にんじん はくさい、こねぎ
30 木	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 キャベツの煮物 豆腐の味噌汁	さつまいも	豆乳 たい 木綿豆腐	かぼちゃ かぼちゃ 小松菜 キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
31 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかゆ 粉ふき芋 おかゆ ササミの煮物 大根の煮物 白菜のスープ	米 じゃがいも	米 ササミ 木綿豆腐	あおのり あおのり たまねぎ だいこん、にんじん 白菜、小松菜
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			南瓜