



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
03月	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 青梗菜と白菜の旨煮 茄子と豆腐みそ汁	米 	鶏ミンチ 木綿豆腐	にんじん 青梗菜、白菜 なす、たまねぎ
04火	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		にんじん
	午前おやつ	りんごのコンポート		いりこ	
	昼食	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 かぼちゃの煮物 キャベツスープ	米 	鶏ささみ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ、たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	さつまいもの煮物			さつまいも
05水	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 ほうれん草の旨煮 そうめん汁	米 干しそうめん	鶏ミンチ 	にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、こねぎ
06木	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			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ささみとキャベツの煮物 玉葱と人参の旨煮 オレンジ	うどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
07金	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜の旨煮 豆腐と人参の味噌汁	米	白身魚 木綿豆腐	こまつな、にんじん にんじん
10月	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
	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 青梗菜の煮物 たまねぎスープ	米	鶏ミンチ	トマト 青梗菜、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
12水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ささみとブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物 りんご	うどん さつまいも	鶏ささみ	はくさい、にんじん、たまねぎ ブロッコリー りんご
17月	午後おやつ	あおりのおかゆ	米		あおりの
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチとキャベツの旨煮 小松菜と白菜の煮物 だいこんのすまし汁	米	鶏ミンチ	キャベツ こまつな、白菜 だいこん、たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		にんじん
18火	午前おやつ	りんごのコンポート			りんご
	昼食	野菜うどん 鶏ささみと玉葱の煮物 じゃがいもの煮物 バナナ	うどん じゃがいも	鶏ささみ 	たまねぎ、にんじん たまねぎ バナナ
19水	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	さつまいも、きび砂糖	豆乳	
	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	米	白身魚 木綿豆腐	かぼちゃ キャベツ、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
20木	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおりの
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 ほうれん草の旨煮 たまねぎのすまし汁	米	鶏ミンチ 	にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、白菜、こねぎ
21金	午後おやつ	豆腐のあずき煮		木綿豆腐、あずき	
	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ささみとにんじんの煮物 大根の煮物 小松菜スープ オレンジ	米	鶏ささみ	にんじん だいこん、にんじん こまつな、はくさい オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
24月	午前おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチとナスの煮物 青梗菜の旨煮 オレンジ	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん なす にんじん、チンゲンサイ オレンジ
25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 魚の煮物 じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	米 じゃがいも	白身魚	にんじん 白菜、にんじん、こねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
26水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 かぼちゃの煮物 キャベツと玉葱のすまし汁	米 	鶏ささみ	たまねぎ かぼちゃ たまねぎ、キャベツ
27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 鶏ミンチと人参の煮物 じゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁 りんご	米 じゃがいも	鶏ミンチ 	にんじん にんじん たまねぎ、キャベツ、こねぎ りんご
	午後おやつ	野菜うどん	干しうどん		はくさい、にんじん、こねぎ
28金	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおりの
	昼食	おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 白菜とほうれん草の煮物 玉葱と人参のすまし汁	米	鶏ささみ 	にんじん はくさい、ほうれん草 たまねぎ、にんじん
31月	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		にんじん
	午前おやつ	豆乳スープ	きび砂糖	豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 じゃがいもの煮物 たまねぎとトマトのスープ	米 じゃがいも	白身魚	にんじん にんじん たまねぎ、トマト、キャベツ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		