



献立表

初期・中期・後期

作成者

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月	午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 豆腐のみそ汁	米	鶏もも肉	りんご キャベツ ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ、こねぎ
02火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 粉ふき芋 野菜うどん 鶏さぼろのとろみ煮 キャベツと人参の煮物 オレンジ	さつまいも じゃがいも うどん	鶏ミンチ	あおのり たまねぎ、にんじん ほうれん草、たまねぎ にんじん、キャベツ、トマト オレンジ たまねぎ、にんじん バナナ
03水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ バナナ おかゆ 魚のとろみ煮 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎとにんじんのあま煮 大根のみそ汁	米	白身魚 木綿豆腐	はくさい、にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん だいこん、こねぎ
04木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 オレンジ おかゆ 鶏ささみの野菜煮 白菜の煮物 みそ汁 りんご	じゃがいも 米	鶏ささみ	オレンジ たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん こねぎ、だいこん、たまねぎ りんご
05金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん かぼちゃの煮物 おかゆ 鶏さぼろの煮物 白菜の旨煮 じゃがいもの煮物 たまねぎスープ	うどん 米 じゃがいも	鶏ミンチ	はくさい、にんじん にんじん こまつな、たまねぎ
08月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 オレンジ おかゆ 鶏ささみの野菜煮 ブロッコリーの旨煮 キャベツスープ	さつまいも 米 じゃがいも	鶏ささみ	オレンジ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ
09火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかゆ バナナ 野菜うどん 鶏ミンチのとろみ煮 こまつなの煮物 オレンジ	うどん じゃがいも	鶏ミンチ	バナナ たまねぎ、こねぎ、にんじん キャベツ、にんじん 小松菜、たまねぎ オレンジ
10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 鶏ささみの煮物 大根の旨煮 チンゲン菜スープ	米	鶏ささみ	りんご たまねぎ、にんじん だいこん チンゲンサイ、にんじん
11木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃ茶巾 じゃがいもの煮物 おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	じゃがいも 米	鶏ミンチ	かぼちゃ たまねぎ かぼちゃ はくさい、こねぎ、にんじん
12金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ りんご おかゆ 白身魚のとろみ煮 小松菜とにんじんの煮物 たまねぎスープ バナナ	米	白身魚	りんご だいいん、にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、こねぎ、キャベツ バナナ
13土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	オレンジとりんごのコンポート 菓子 おかゆ 鶏ささみとキャベツの旨煮 白菜の煮物 チンゲン菜スープ オレンジ	米	鶏ささみ	りんご、オレンジ キャベツ 白菜、にんじん チンゲンサイ、にんじん オレンジ
15月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃ茶巾 かぼちゃの煮物 おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 玉ねぎとキャベツのスープ	米	鶏ミンチ	かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ、にんじん 白菜、にんじん たまねぎ、キャベツ、こねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな バナナ
16火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん バナナ おかゆ 鶏ささみのとろみ煮 じゃがいもの煮物 たまねぎスープ りんご	うどん じゃがいも	鶏ささみ	バナナ にんじん にんじん たまねぎ、ほうれん草 りんご
17水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 オレンジ おかゆ 白身魚の煮物 ほうれん草の煮物 たまねぎとにんじんの味噌汁	さつまいも 米	鶏ささみ	オレンジ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
18木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	あおのりおかゆ バナナ おかゆ 鶏ミンチとほうれん草の旨煮 キャベツに煮物 豆腐のみそ汁	じゃがいも	鶏ミンチ 木綿豆腐	バナナ ほうれん草 キャベツ、にんじん にんじん
19金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 りんご おかゆ 鶏ささみとキャベツの煮物 じゃがいもの煮物 白菜スープ	さつまいも じゃがいも 米	鶏ささみ	キャベツ にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん りんご
20土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート 菓子 おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの旨煮 キャベツと人参の煮物 洋風スープ オレンジ	米	鶏ミンチ	たまねぎ キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ、パセリ オレンジ
22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 鶏ささみと白菜の煮物 さつまいもの煮物 たまねぎスープ	じゃがいも 米 さつまいも	鶏ささみ	りんご 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん
23火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 粉ふき芋 野菜うどん 鶏ミンチの旨煮 じゃがいもとかぼちゃの煮物 バナナ	じゃがいも じゃがいも	鶏ミンチ	かぼちゃ あおのり たまねぎ、にんじん、こねぎ にんじん かぼちゃ バナナ
24水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも茶巾 オレンジ おかゆ 鶏ささみとほうれん草の煮物 たまねぎとにんじんの煮物 キャベツスープ	さつまいも 米	鶏ささみ	オレンジ ほうれん草 たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ
25木	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 鶏ミンチの旨煮 ほうれん草と人参の煮物 たまねぎとにんじんの味噌汁	じゃがいも 米	りんご 鶏ミンチ	たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ
26金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ 豆乳スープ おかゆ 白身魚のとろみ煮 チンゲン菜の煮物 大根のみそ汁	きび砂糖 米	豆乳 白身魚	バナナ かぼちゃ にんじん チンゲンサイ、にんじん だいこん、はくさい、こねぎ
30火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	お誕生日ケーキ オレンジ おかゆ 鶏ささみと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 洋風スープ	さつまいも 米	豆乳 鶏ささみ	オレンジ 小松菜、たまねぎ かぼちゃ にんじん、たまねぎ、パセリ
	午後おやつ	豆腐のあずき煮	木綿豆腐	あずき	