

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	りんご おかゆ 鶏ミンチのとりみ煮 ほうれん草の煮物 豆腐の味噌汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	りんご たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 おかゆ 小松菜とさきみの煮物 じゃがいもの煮物 白菜のスープ りんご	さつまいも、砂糖、無塩バター 米 じゃがいも		バナナ 小松菜 にんじん はくさい、たまねぎ りんご
02 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 おかゆ 野菜うどん 鶏ミンチのトマト煮 キャベツの煮物 白菜と人参のスープ りんご	うどん	鶏ミンチ	オレンジ たまねぎ、にんじん トマト キャベツ、たまねぎ はくさい、トマト りんご
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	春雨のおかゆ 粉ふき芋 おかゆ 魚のみそ煮 ほうれん草と人参の煮物 大根と豆腐のすまし汁	米 じゃがいも 米		あおりのり にんじん ほうれん草、にんじん 大根、こねぎ
07 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	わかめうどん りんご おかゆ ササミの煮物 キャベツとチンゲン菜の煮物 白菜スープ オレンジ	うどん		はくさい、にんじん、こねぎ りんご にんじん キャベツ、チンゲン菜 はくさい、たまねぎ オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの茶巾 バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 じゃがいもと人参の煮物 小松菜のすまし汁 かぼちゃの甘煮	さつまいも 米 じゃがいも		バナナ たまねぎ にんじん 小松菜、たまねぎ かぼちゃ
08 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	ほうれん草のうどん ササミの煮物 キャベツの煮物 りんご じゃがいもの煮物	うどん	ササミ	ほうれん草、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん りんご
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 人参の煮物 豆腐汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	はくさい にんじん、たまねぎ たまねぎ、こねぎ オレンジ
09 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 鶏ささみのとりみ煮 キャベツの煮物 豆腐の味噌汁 バナナ	さつまいも	豆乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ バナナ
	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 鶏ミンチと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	じゃがいも 米	鶏ミンチ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん バナナ
10 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 じゃがいもと人参の煮物 小松菜のすまし汁 かぼちゃの甘煮	米 じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ にんじん 小松菜、たまねぎ かぼちゃ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	ほうれん草のうどん ササミの煮物 キャベツの煮物 りんご じゃがいもの煮物	うどん	ササミ	ほうれん草、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん りんご
11 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 人参の煮物 豆腐汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	はくさい にんじん、たまねぎ たまねぎ、こねぎ オレンジ
	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 鶏ささみのとりみ煮 キャベツの煮物 豆腐の味噌汁 バナナ	さつまいも	豆乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ バナナ
13 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 鶏ミンチと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	じゃがいも 米	鶏ミンチ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ささみとたまねぎの煮物 小松菜と人参の煮物 すまし汁 オレンジ	米	鶏ささみ	たまねぎ 小松菜、にんじん たまねぎ、こねぎ りんご、オレンジ オレンジ
14 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ バナナ	米	鶏ミンチ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん たまねぎ、こねぎ バナナ
	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 鶏ささみとたまねぎの煮物 小松菜と人参の煮物 すまし汁 オレンジ	じゃがいも 米	鶏ささみ	たまねぎ 小松菜、にんじん たまねぎ、こねぎ りんご、オレンジ オレンジ
15 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、キャベツ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ バナナ	米	鶏ミンチ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん たまねぎ、こねぎ
16 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ささみとたまねぎの煮物 小松菜と人参の煮物 すまし汁 オレンジ	米	鶏ささみ	たまねぎ 小松菜、にんじん たまねぎ、こねぎ りんご、オレンジ オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、キャベツ
17 金	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 鶏ささみのとりみ煮 キャベツの煮物 豆腐の味噌汁 バナナ	さつまいも	豆乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ バナナ
	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 鶏ミンチと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	じゃがいも 米	鶏ミンチ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん たまねぎ、こねぎ バナナ
18 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ バナナ	米	鶏ミンチ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん たまねぎ、こねぎ
	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 鶏ささみとたまねぎの煮物 小松菜と人参の煮物 すまし汁 オレンジ	さつまいも 米	鶏ささみ	たまねぎ 小松菜、にんじん たまねぎ、こねぎ りんご、オレンジ オレンジ
20 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 白菜とチンゲン菜の煮物 たまねぎの味噌汁 じゃがいもの煮物	米	鶏ミンチ	にんじん はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、キャベツ
	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 鶏ささみのとりみ煮 キャベツと人参の煮物 人参とたまねぎのスープ バナナ	さつまいも 米	ササミ	トマト キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ バナナ
21 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 りんご おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根と人参の煮物 野菜スープ バナナ	さつまいも 米	鶏ミンチ	たまねぎ たいこん、にんじん はくさい、たまねぎ、トマト バナナ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 魚のとりみ煮 かぼちゃの煮物 人参の味噌汁 春雨のおかゆ	米	たい	たまねぎ かぼちゃ にんじん、こねぎ、たまねぎ
22 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 野菜うどん 鶏ミンチのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮物 バナナ	うどん	鶏ミンチ	りんご たまねぎ、ほうれん草 にんじん ほうれん草、にんじん バナナ
	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 ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜と人参の煮物 かぼちゃのすまし汁 りんごのコンポート	さつまいも 米	あずき(乾)	オレンジ キャベツ チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんご
23 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	米	鶏ミンチ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草、にんじん にんじん、たまねぎ、こねぎ りんご バナナ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 おかゆ 鶏ミンチのとりみ煮 小松菜の煮物 たまねぎと大根のすまし汁 オレンジ	さつまいも 米	鶏ミンチ 木綿豆腐	バナナ はくさい こまつな、にんじん たいこん、たまねぎ オレンジ にんじん バナナ
27 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ささみとたまねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮物 豆腐の味噌汁 バナナ	米	鶏ミンチ	キャベツ チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんご
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 おかゆ 鶏ささみのとりみ煮 かぼちゃの煮物 人参の味噌汁 野菜うどん	さつまいも 米	たい	かぼちゃ たまねぎ にんじん、こねぎ、たまねぎ
28 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ さつまいもの煮物 おかゆ 鶏ミンチのとりみ煮 小松菜の煮物 たまねぎと大根のすまし汁 オレンジ	さつまいも 米	鶏ミンチ 木綿豆腐	バナナ はくさい こまつな、にんじん たいこん、たまねぎ オレンジ にんじん バナナ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 魚のとりみ煮 大根の煮物 野菜の味噌汁 野菜うどん	米	たい	だいいん、にんじん キャベツ、たまねぎ、こねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな りんご
29 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ さつまいもの煮物 おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 ほうれん草と人参の煮物 豆腐の味噌汁 りんご	米	ササミ	バナナ たまねぎ ほうれん草、にんじん にんじん、たまねぎ、こねぎ りんご
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 おかゆ 鶏ささみのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 バナナ	さつまいも 米	ササミ	バナナ かぼちゃ たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ バナナ
30 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの茶巾 オレンジ おかゆ ササミとブロッコリーの煮物 じゃがいもと人参の煮物 たまねぎの味噌汁 お誕生日ケーキ	米 じゃがいも さつまいも	ササミ 木綿豆腐	ブロッコリー にんじん たまねぎ、にんじん バナナ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	米	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、にんじん、こねぎ バナナ
31 金	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 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	さつまいも 米	豆乳	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草、にんじん にんじん、たまねぎ、こねぎ りんご バナナ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの茶巾 オレンジ おかゆ ササミとブロッコリーの煮物 じゃがいもと人参の煮物 たまねぎの味噌汁 お誕生日ケーキ	米 じゃがいも さつまいも	ササミ 木綿豆腐	ブロッコリー にんじん たまねぎ、にんじん バナナ