

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 水	午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチの旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎのみそ汁	米	鶏ミンチ	りんご にんじん かぼちゃ にんじん、たまねぎ、こねぎ
02 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 バナナ バナナ 鶏ミンチと人参の煮物 ブロッコリーの煮物 ほうれん草スープ	米	鶏ささみ	にんじん ブロッコリー、にんじん、パセリ ほうれん草、たまねぎ
03 金	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 白身魚の煮物 じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	米 米 じゃがいも	白身魚	りんご にんじん はくさい、たまねぎ、こねぎ かぼちゃ
04 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	梨子 おかゆ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の煮物 白菜のすまし汁	米	鶏ミンチ	小松菜 だいこん、にんじん はくさい、にんじん
06 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート 粉ふき芋 野菜うどん 鶏ささみの煮物 小松菜の旨煮 オレンジ	じゃがいも うどん	鶏ささみ	りんご キャベツ、にんじん 小松菜、にんじん オレンジ
07 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 鶏ミンチと玉葱の煮物 ほうれん草と人参の煮物 キャベツスープ	米	鶏ミンチ	りんご たまねぎ ほうれん草、にんじん キャベツ、にんじん
08 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 かぼちゃの煮物 おかゆ 白身魚のとろみ煮 だいこんの煮物 青梗菜スープ	米 砂糖	白身魚	さつまいも かぼちゃ たまねぎ だいこん、にんじん 青梗菜、にんじん
09 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ 豆乳スープ おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 白菜の煮物 キャベツと玉葱のみそ汁 りんご	米	豆乳	バナナ かぼちゃ にんじん 白菜、にんじん キャベツ、たまねぎ、こねぎ りんご
10 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん バナナ おかゆ 鶏ミンチのトマト煮 小松菜の煮物 キャベツスープ りんごのコンポート	米	鶏ミンチ	はくさい、にんじん、こねぎ バナナ 小松菜、にんじん キャベツ、たまねぎ
11 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	梨子 おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 キャベツの煮物 白菜スープ オレンジ	米	鶏ささみ	りんご たまねぎ キャベツ、にんじん こまつな、はくさい オレンジ
14 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 りんご 野菜うどん 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の旨煮 バナナ	じゃがいも うどん	鶏ミンチ	さつまいも りんご たまねぎ、にんじん、こねぎ にんじん ほうれん草、玉葱 バナナ
15 水	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 鶏ささみと玉葱の煮物 かぼちゃの煮物 玉葱と人参のみそ汁	米	鶏ささみ	さつまいも バナナ たまねぎ かぼちゃ たまねぎ、にんじん、こねぎ
16 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 鶏ミンチと白菜の煮物 ほうれん草の煮物 玉ねぎとキャベツのスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	りんご 白菜、にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ、こねぎ オレンジ
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 鶏ささみと人参の煮物 小松菜の旨煮 じゃがいもスープ	さつまいも 米 じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	さつまいも かぼちゃ にんじん こまつな、たまねぎ にんじん
20 月	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 白身魚の煮物 ほうれん草の旨煮 小松菜のスープ りんご	米	白身魚	あおのり バナナ ほうれん草、にんじん こまつな、たまねぎ りんご
21 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかつ かぼちゃの煮物 おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 白菜の煮物 玉葱と小松菜のお汁	米	鶏ミンチ	にんじん かぼちゃ はくさい、にんじん たまねぎ、小松菜
23 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 粉ふき芋 おかゆ 白身魚の煮物 ほうれん草の旨煮 だいこんのみそ汁	さつまいも 米 じゃがいも	白身魚	あおのり ほうれん草、にんじん 木綿豆腐、みそ たまねぎ、にんじん、こまつな
24 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	野菜うどん りんご 玉葱と野菜のうどん 鶏ささみと小松菜の煮物 ほうれん草と玉葱の旨煮 オレンジ	うどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、小ねぎ こまつな ほうれん草、たまねぎ オレンジ
25 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 梨子 おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 チンゲン菜の旨煮 ブロッコリーとたまねぎのスープ りんご	じゃがいも 米	鶏ミンチ	バナナ 人参 青梗菜、たまねぎ
27 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 豆乳スープ おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 小松菜とキャベツの旨煮 ほうれん草のすまし汁	米 砂糖	豆乳 鶏ささみ	かぼちゃ たまねぎ こまつな、キャベツ たまねぎ、ほうれん草
28 火	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 鶏ミンチと人参の煮物 さつまいもの煮物 青梗菜のスープ	米 さつまいも	鶏ミンチ	あおのり バナナ 青梗菜、たまねぎ
29 水	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 鶏ささみの煮物 かぼちゃの煮物 りんご	じゃがいも うどん	鶏ささみ	バナナ たまねぎ、こねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん かぼちゃ りんご
30 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	お誕生日ケーキ おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜と白菜の旨煮 キャベツと人参のスープ	さつまいも 米 じゃがいも	鶏ミンチ	りんご にんじん こまつな、はくさい キャベツ、にんじん
31 金	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 白身魚の煮物 白菜の煮物 玉葱と人参のスープ かぼちゃの煮物	さつまいも 米	白身魚	バナナ たまねぎ 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、小ねぎ かぼちゃ