6月 献立表

初期・中期・後期

献立作成者　吉本

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
02 月	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	なすとたまねぎのうどん 鶏ミンチとにんじんの煮物 青梗菜のトマト煮 オレンジ	うどん	鶏ミンチ	なす、たまねぎ、にんじん にんじん 青梗菜、トマト オレンジ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
03 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 白身魚のとろみ煮 小松菜の旨煮 じゃがいものみそ汁	米 じゃがいも	白身魚	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ
	午後おやつ	豆腐のあずき煮	豆腐	あずき	
04 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 白菜とにんじんの煮物 野菜スープ	米	鶏ささみ	ブロッコリー はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	かぼちゃ茶巾			かぼちゃ
05 木	午前おやつ	りんご		りんご	
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 ほうれん草とにんじんの煮物 青梗菜スープ	米	鶏ミンチ	にんじん ほうれんそう、にんじん たまねぎ、青梗菜
	午後おやつ	野菜うどん	うどん		はくさい、にんじん、こねぎ
06 金	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ 鶏ささみの煮物 白菜の和え物 キャベツと豆腐のみそ汁	米 きび砂糖	鶏ささみ 木綿豆腐	にんじん はくさい、にんじん キャベツ
	午後おやつ	バナナ			バナナ
07 土	午前おやつ	菓子			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチとナスの煮物 チンゲン菜の旨煮 白菜スープ りんご	米	鶏ミンチ	なす にんじん、チンゲンサイ はくさい、たまねぎ りんご
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
09 月	午前おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 そうめん汁	米 干しそうめん	白身魚	にんじん かぼちゃ たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		あおのり
10 火	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 ほうれん草の煮物 だいこんのスープ オレンジ	米	鶏ささみ	トマト ほうれんそう、にんじん だいこん・にんじん オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
11 水	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 じゃがいもの旨煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ にんじん たまねぎ、キャベツ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
12 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁	米	鶏ささみ	たまねぎ はくさい、にんじん こまつな、こねぎ、にんじん
	午後おやつ	にんじんおかゆ	米		にんじん
13 金	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチと白菜の煮物 かぼちゃの煮物 りんご	うどん	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん はくさい かぼちゃ りんご
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
14 土	午前おやつ	菓子			
	昼食	おかゆ 鶏ささみと小松菜の煮物 キャベツと人参の旨煮 茄子と豆腐の味噌汁	米	鶏ささみ 木綿豆腐	小松菜 キャベツ、にんじん なす
	午後のおやつ	りんごのコンポート			りんご
16 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の旨煮 大根の煮物 玉ねぎとキャベツのスープ	米	鶏ミンチ	にんじん だいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、こねぎ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
17 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ささみと白菜の煮物 キャベツと人参の旨煮 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ	米	鶏ささみ 木綿豆腐	白菜 キャベツ、にんじん なす オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
18 水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ほうれん草の旨煮 キャベツとにんじんの汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ ほうれん草、にんじん キャベツ、にんじん
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
19 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーと人参の煮物 りんご	うどん		にんじん、たまねぎ、ほうれん草 トマト、たまねぎ ブロッコリー、にんじん りんご
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
20 金	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 白身魚のとろみ煮 ほうれん草と人参の旨煮 だいこんのみそ汁	米 きび砂糖 じゃがいも	白身魚	にんじん ほうれんそう、にんじん だいこん、こねぎ
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		
21 土	午前おやつ	菓子			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと小松菜の煮物 たまねぎと人参の煮物 洋風スープ オレンジ	米	鶏ミンチ	小松菜 たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ オレンジ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
23 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみとたまねぎの煮物 キャベツの旨煮 玉葱と人参のスープ	米		たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、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
24 火	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 ほうれん草の旨煮 豆腐と大根のみそ汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	にんじん ほうれんそう、にんじん キャベツ、こねぎ
	午後おやつ	バナナ			バナナ
25 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	野菜うどん 鶏ささみとほうれん草の煮物 青梗菜と人参の旨煮 オレンジ		鶏ささみ	キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれん草 チンゲンサイ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		
26 木	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみの煮物 かぼちゃの煮物 茄子と長ねぎみそ汁	米	鶏ささみ 木綿豆腐	小松菜 かぼちゃ なす
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
27 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 大根の煮物 白菜のすまし汁	米 きび砂糖	白身魚	だいこん、にんじん はくさい、たまねぎ
	午後おやつ	お誕生日ケーキ	さつまいも		
28 土	午前おやつ	菓子			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 青梗菜の旨煮 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ミンチ	にんじん 青梗菜、にんじん たまねぎ、白菜 オレンジ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
30 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 かぼちゃの煮物 白菜と人参のスープ	米	鶏ささみ	にんじん、トマト かぼちゃ はくさい、にんじん
	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