



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 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 白菜の旨煮 たまねぎとにんじんの味噌汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ はくさい、にんじん にんじん、たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	菓子 おかゆ 鶏ささみとにんじんの煮物 じゃがいもの煮物 洋風スープ オレンジ りんごのコンポート	米		
02 土	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 キャベツと人参の旨煮 じゃがいものお汁	米	鶏ささみ	にんじん にんじん こまつな、たまねぎ、キャベツ オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
04 月	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 キャベツと人参の旨煮 じゃがいものお汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
05 火	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 魚の煮物 ほうれん草の旨煮 茄子の味噌汁	米	白身魚 木綿豆腐	にんじん ほうれんそう、にんじん なす
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ さつまいもの煮物	うどん		たまねぎ、にんじん、こまつな
06 水	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ さつまいもの煮物	米	鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん、こねぎ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ さつまいもの煮物	うどん		
07 木	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ さつまいもの煮物	米		
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ さつまいもの煮物	うどん		
08 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 小松菜の旨煮 かぼちゃの味噌汁	米	鶏ささみ	にんじん こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんごのコンポート	米		
09 土	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ミンチの煮物 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 チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、キャベツ オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
12 火	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 白菜の煮物 人参スープ オレンジ	米	鶏ささみ	たまねぎ はくさい、にんじん にんじん、たまねぎ オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	うどん		
13 水	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん トマト キャベツ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
14 木	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 青梗菜と人参の旨煮 白菜と玉葱のスープ オレンジ	米	鶏ささみ	にんじん 青梗菜、にんじん 白菜、たまねぎ オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
15 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
16 土	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
18 月	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
19 火	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
20 水	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
21 木	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
22 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
25 月	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
26 火	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
27 水	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
28 木	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
29 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		
30 土	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米	鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 鶏ささみと人参の旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	米		