



## 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	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
02 月	午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ささみの煮物 キャベツの旨煮 豆腐のみそ汁	米	鶏ささみ	りんご にんじん 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	かぼちゃの煮物 豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物 白菜のすまし汁	米	鶏ミンチ	かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ こまつな、にんじん はくさい、にんじん
03 火	午前おやつ 昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜の煮物 白菜のすまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ こまつな、にんじん はくさい、にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもケーキ 粉ふき手 おかゆ 鶏ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮物 たまねぎスープ	さつまいも じゃがいも 米		いちご あおのり 小松菜 キャベツ、にんじん たまねぎ、トマト、チンゲンサイ
04 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	じゃがいもの煮物 バナナ おかゆ 鶏ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮物 たまねぎスープ	じゃがいも バナナ 米		バナナ かぼちゃ はくさい、にんじん、こねぎ、カットわかめ
	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 鶏ミンチの旨煮 ほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	さつまいも 米		りんご にんじん ほうれん草、にんじん こねぎ、キャベツ、たまねぎ
05 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 菓子 おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	かぼちゃ はくさい、にんじん、こねぎ、カットわかめ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
06 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
07 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
09 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
10 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
10 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
12 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
10 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
13 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
14 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
16 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
17 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
18 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
19 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
20 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
21 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
24 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
25 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ
26 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米	鶏ささみ	青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート バナナ おかゆ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 小松菜の旨煮 キャベツとトマトのスープ	米	鶏ミンチ	りんご バナナ たまねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、トマト
27 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	にんじんおかゆ 豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物 りんご	米 うどん じゃがいも	豆乳 鶏ささみ	にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん
	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 バナナ ごはん 鶏ミンチの煮物 白菜の旨煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも バナナ 米		バナナ にんじん 白菜、たまねぎ 小松菜、たまねぎ、こねぎ オレンジ