



# 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		
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 かぼちゃの煮物	黄 熱し力になるもの 米 鶏ささみ 木綿豆腐	赤 血や肉や骨になるもの 米 鶏ミンチ	材料 糖 体の調子を整えるもの りんご にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、こねぎ かぼちゃ かぼちゃ
03 火	午前おやつ 昼食	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		たまねぎ こまつな、にんじん はくさい、にんじん
04 水	午前おやつ 昼食	きつまいるケーキ 粉ふき芋 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	米	きつまいる じやがいも 米 鶏ささみ	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、チングンサイ
05 木	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 さつまいもの煮物	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
06 金	午前おやつ 昼食	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	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
07 土	午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 菓子 おかゆ 鶏ささみとチングン菜の旨煮 白菜の煮物 たまねぎスープ オレンジ	米		かぼちゃ りんご 青梗菜 白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ごま オレンジ
09 月	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		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	午前おやつ 昼食	豆乳スープ 野菜うどん 鶏ささみと小松菜の煮物 じやがいもの煮物 りんご	うどん	豆乳 鶏ささみ	かぼちゃ たまねぎ、にんじん 小松菜、たまねぎ にんじん りんご
12 木	午後おやつ 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	米	さつまいも バナナ 鶏ミンチ 生揚げ、淡色みそ	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 昼食	豆腐のあずき煮 りんご おかゆ 白身魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 豆腐と大根のすまし汁	米	あずき、木綿豆腐 白身魚 木綿豆腐	りんご かぼちゃ だいこん、こねぎ
14 土	午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 菓子 おかゆ 鶏ささみの旨煮 ほうれん草の煮物 プロコリーニー人参のスープ バナナ	米	さつまいも りんご きび砂糖 鶏ささみ	だいこん、にんじん ほうれんそう、にんじん プロコリーニー、にんじん バナナ
16 月	午前おやつ 昼食	じやがいもの煮物 りんご おかゆ 鶏ミンチと玉葱の煮物 大根の煮物 たまねぎスープ	うどん	じやがいも 鶏ミンチ	りんご たまねぎ だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ
17 火	午前おやつ 昼食	野菜うどん 粉ふき芋 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草の旨煮 白菜スープ バナナ	米	うどん 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、こまつな あおのり にんじん ほうれんそう、にんじん 白菜、たまねぎ、こねぎ バナナ
18 水	午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 白身魚の煮物 小松菜の旨煮 キャベツのみそ汁	米	りんご 白身魚 木綿豆腐	りんご 小松菜、にんじん キャベツ、こねぎ
19 木	午前おやつ 昼食	お誕生日ケーキ りんご おかゆ 野菜うどん 鶏ミンチと玉葱の煮物 かぼちゃの煮物 バナナ	うどん	さつまいも 鶏ミンチ	りんご たまねぎ、にんじん にんじん かぼちゃ バナナ
20 金	午前おやつ 昼食	バナナ おかゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮物 たまねぎスープ	米		バナナ キャベツ、にんじん たまねぎ、白菜
21 土	午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 菓子 おかゆ 鶏ささみのトマト煮 小松菜の煮物 白菜スープ りんご	米	さつまいも 鶏ささみ	りんご トマト 小松菜、にんじん こまつな、はくさい、パセリ りんご かぼちゃ バナナ
24 火	午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 バナナ おかゆ 白身魚の煮物 白菜とほうれん草の煮物 かぼちゃの味噌汁	米	かぼちゃ バナナ 白身魚	かぼちゃ はくさい、ほうれんそう かぼちゃ、にんじん 青のり
25 水	午前おやつ 昼食	青のりおかゆ りんご おかゆ プロコリーニーとササミの煮物 たまねぎと人参の煮物 ほうれん草スープ バナナ	米	青のり りんご 米 鶏ささみ	りんご 青のり プロコリーニー にんじん、たまねぎ ほうれんそう、たまねぎ バナナ
26 木	午前おやつ 昼食	豆乳スープ 野菜うどん おかゆ 鶏ミンチの煮物 青梗菜と玉葱の旨煮 たまねぎのみそ汁	米	豆乳 鶏ミンチ	かぼちゃ にんじん たまねぎ、チングンサイ たまねぎ、こねぎ はくさい、にんじん、こねぎ バナナ
27 金	午前おやつ 昼食	野菜うどん バナナ おかゆ 鶏ささみと小松菜の旨煮 白菜の煮物 とうふん汁 干しうどん	米	干しうどん 鶏ささみ	バナナ 小松菜 はくさい、にんじん たまねぎ、こねぎ にんじん