

日	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
02月	午前おやつ	りんご		いりこ	
	昼食	おかゆ ササミの煮物 白菜の煮物 大根のみそ汁	米	ササミ	たまねぎ はくさい、にんじん だいこん、にんじん、こねぎ
03火	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	りんご		りんご	
04水	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチの煮物 ほうれん草の煮物 バナナ	米	鶏ミンチ	にんじん ほうれん草、にんじん バナナ
	午後おやつ	さつまいもケーキ	さつまいも		いちご バナナ
05木	午前おやつ	バナナ	米		
	昼食	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 たまねぎスープ		たい	にんじん、こまつな たまねぎ
06金	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 バナナ
	午前おやつ	バナナ			
07土	午前おやつ	おかゆ ササミの煮物 キャベツの煮物 人参のスープ	米	ササミ	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	りんごのコンポート			りんご かぼちゃ
09月	午前おやつ	豆乳スープ	米	豆乳	
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ		鶏ミンチ 木綿豆腐	キャベツ 白菜、にんじん キャベツ、こねぎ オレンジ
10火	午後おやつ	豆腐のあずき煮		あずき(乾)、木綿豆腐	
	午前おやつ	果物	米		
11水	午前おやつ	おかゆ ササミの煮物 ほうれん草と人参の煮物 玉葱のスープ バナナ	米	ササミ	にんじん にんじん、ほうれん草 たまねぎ、白菜 バナナ
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
12木	午前おやつ	りんご	米		りんご
	昼食	おかゆ 魚のとろみ煮 ブロッコリーの煮物 豆腐の味噌汁		たい 木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん こねぎ、たまねぎ バナナ
13金	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	バナナ			
14土	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	にんじん キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ オレンジ
	午後おやつ	かぼちゃの煮物			南瓜
15水	午前おやつ	バナナ	米		バナナ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 じゃがいもの煮物 豆腐の味噌汁	米	ササミ	たまねぎ にんじん こねぎ りんご
16月	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご あおのり
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
17火	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチの煮物 小松菜と人参の煮物 豆腐と大根のすまし汁	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	たまねぎ にんじん、こまつな だいこん、こねぎ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
18水	午前おやつ	豆乳スープ	米	豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ ササミの煮物 じゃがいもと人参の煮物 たまねぎスープ	米	ササミ	たまねぎ にんじん たまねぎ、こねぎ 南瓜
19月	午後おやつ	かぼちゃの煮物			南瓜
	午前おやつ	バナナ	米		
20火	午前おやつ	おかゆ 鶏ミンチの煮物 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ 南瓜 はくさい、こねぎ、にんじん
	午後おやつ	さつまいも煮物	さつまいも		
21水	午前おやつ	りんご	米		りんご
	昼食	おかゆ 魚のとろみ煮 大根の煮物 豆腐の味噌汁		たい 木綿豆腐	だいこん、にんじん、こねぎ たまねぎ、こねぎ
22木	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	バナナ	米		バナナ
23火	午前おやつ	おかゆ ササミの煮物 青裡菜と人参の煮物 キャベツのすまし汁	米	ササミ	にんじん チンゲンサイ、にんじん キャベツ
	午後おやつ	人参おかゆ	米		にんじん かぼちゃ
24水	午前おやつ	豆乳スープ	米	豆乳	かぼちゃ
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチの煮物 白菜とほうれん草の煮物 バナナ	うどん	鶏ミンチ	白菜、にんじん にんじん はくさい、ほうれん草 バナナ
25月	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
	午前おやつ	菓子	米		
26火	午前おやつ	おかゆ ササミとマトの煮物 キャベツと人参の煮物 白菜スープ りんご	米	ササミ	トマト キャベツ、にんじん こまつな、はくさい りんご
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
27水	午前おやつ	バナナ	米		バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根と人参の煮物 キャベツの味噌汁	米	鶏ミンチ	だいこん、にんじん キャベツ、たまねぎ
28木	午後おやつ	青のりおかゆ	米		青のり あおのり
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		
29火	午前おやつ	おかゆ ササミの煮物 かぼちゃの煮物 玉葱と人参のスープ りんご	米	ササミ	キャベツ 南瓜 たまねぎ、にんじん りんご
	午後おやつ	さつまいものあずき煮	さつまいも		小豆(乾)
30水	午前おやつ	南瓜の煮物	米		南瓜
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮もの 小松菜の煮物 そうめん汁	米	鶏ミンチ	大根 にんじん、こまつな たまねぎ、こねぎ バナナ
31月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんご	米		りんご
01火	午前おやつ	おかゆ 魚の煮物 大根の煮物 みそ汁	米	たい	だいこん、にんじん 南瓜
	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
02金	午前おやつ	豆乳スープ	米	豆乳	かぼちゃ
	昼食	野菜うどん ササミの煮物 じゃがいもと小松菜の煮物 バナナ	うどん	ササミ	はくさい、にんじん たまねぎ 小松菜 バナナ にんじん
03月	午後おやつ	人参粥	米		にんじん
	午前おやつ	バナナ	米		
04火	午前おやつ	おかゆ 魚の煮物 白菜と煮物 キャベツの味噌汁	米	たい	はくさい、にんじん キャベツ、こねぎ
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
05火	午前おやつ	りんご	米		りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの煮物 人参と小松菜の煮物 白菜のすまし汁	米	鶏ミンチ	白菜 こまつな、にんじん はくさい、こねぎ、にんじん あおのり
06火	午後おやつ	青のりおかゆ	米		