

日 曜	時間帯	献立	献立表		
			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
01 月	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの旨煮 キャベツの煮物 野菜スープ	米	鶏ミンチ	たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれん草、たまねぎ
02 火	午後おやつ	じゃがいもの豆乳煮	じゃがいも		
	午前おやつ	バナナ			バナナ
03 水	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
04 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかゆ 魚のとりみ煮 じゃがいもの煮物 野菜スープ	米 じゃがいも	白身魚	にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ
05 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ミンチのとりみ煮 小松菜と人参の煮物 すまし汁	米	鶏ミンチ	だいこん 小松菜、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん
06 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみと白菜の煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	じゃがいも 米	ささみ	はくさい ほうれん草、にんじん だいこん、こねぎ、こまつな バナナ
08 月	午後おやつ	さつまいもの甘煮	さつまいも		
	午前おやつ	果物			
09 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかゆ 豆腐とチンゲン菜の煮物 茄子の旨煮 すまし汁	米	木綿豆腐	チンゲンサイ なす、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
10 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかゆ ささみのとりみ煮 ほうれん草とキャベツの旨煮 野菜スープ	米	ささみ	たまねぎ ほうれん草、キャベツ にんじん、たまねぎ
12 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	わかめうどん	うどん		
13 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 白身魚のみそ煮 小松菜の煮物 すまし汁 オレンジ	米 じゃがいも	白身魚	小松菜、にんじん たまねぎ、だいこん、こねぎ
15 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんごのコンポート			りんご
16 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
17 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチの旨煮 チンゲンサイと人参の煮物 みそ汁 バナナ	米	鶏ミンチ	白菜、 チンゲンサイ、にんじん なす、たまねぎ、こねぎ バナナ
18 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	さつまいもの甘煮	さつまいも		
19 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチと野菜の煮物 白菜の旨煮 すまし汁 すまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
22 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 魚のとりみ煮 キャベツの旨煮 みそ汁 バナナ	米	白身魚	たまねぎ こまつな、キャベツ にんじん、たまねぎ、こねぎ 場なん
23 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみのとりみ煮 大根の煮物 すまし汁	米	ささみ	キャベツ だいこん、にんじん たまねぎ、こねぎ
24 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんごのコンポート			りんご
25 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
26 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみと茄子のとりみ煮 ブロッコリーの煮物 白菜の味噌汁	米	ささみ	なす ブロッコリー、にんじん はくさい、だいこん
27 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	野菜のお粥	米		
29 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみと白菜の煮物 小松菜と人参の煮物 たまねぎスープ	米	ささみ	はくさい 小松菜、にんじん たまねぎ、はくさい
30 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	じゃがいもの豆乳煮	じゃがいも		
31 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチとたまねぎの旨煮 茄子の煮物 すまし汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	たまねぎ なす、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ オレンジ
01 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんごのコンポート			りんご
02 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
03 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 魚の旨煮 小松菜の煮物 たまねぎスープ	米	白身魚	にんじん 小松菜、にんじん たまねぎ、はくさい
04 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	野菜うどん	うどん		
05 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物 野菜スープ	米	ささみ	キャベツ ほうれん草、にんじん たまねぎ
06 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	わかめうどん	うどん		
08 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 白身魚のみそ煮 小松菜の煮物 すまし汁 オレンジ	米 じゃがいも	白身魚	小松菜、にんじん たまねぎ、だいこん、こねぎ
09 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
10 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチの旨煮 チンゲンサイと人参の煮物 みそ汁 バナナ	米	鶏ミンチ	白菜、 チンゲンサイ、にんじん なす、たまねぎ、こねぎ バナナ
12 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	さつまいもの甘煮	さつまいも		
13 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチと野菜の煮物 白菜の旨煮 すまし汁 すまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ
15 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 魚のとりみ煮 キャベツの旨煮 みそ汁 バナナ	米	白身魚	たまねぎ こまつな、キャベツ にんじん、たまねぎ、こねぎ 場なん
16 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみのとりみ煮 大根の煮物 すまし汁	米	ささみ	キャベツ だいこん、にんじん たまねぎ、こねぎ
17 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんごのコンポート			りんご
18 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
19 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみと茄子のとりみ煮 ブロッコリーの煮物 白菜の味噌汁	米	ささみ	なす ブロッコリー、にんじん はくさい、だいこん
22 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	野菜のお粥	米		
23 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみと白菜の煮物 小松菜と人参の煮物 たまねぎスープ	米	ささみ	はくさい 小松菜、にんじん たまねぎ、はくさい
24 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	じゃがいもの豆乳煮	じゃがいも		
25 木	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチとたまねぎの旨煮 茄子の煮物 すまし汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	たまねぎ なす、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ オレンジ
26 金	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	りんごのコンポート			りんご
27 土	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	豆乳スープ			かぼちゃ
29 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし ささみとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物 野菜スープ	米	ささみ	キャベツ ほうれん草、にんじん はくさい、たまねぎ にんじん
30 火	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	野菜うどん	うどん		
31 水	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 鶏ミンチとたまねぎの旨煮 茄子の煮物 すまし汁 オレンジ	米	ささみ	キャベツ ほうれん草、にんじん はくさい、たまねぎ にんじん
01 月	午後おやつ	バナナ			バナナ
	午前おやつ	おかし 魚のとりみ煮 茄子とほうれん草の煮物 みそ汁 りんご	米	白身魚	たまねぎ 茄子、ほうれん草 にんじん、たまねぎ、こねぎ りんご濃縮果汁、粉かんでん