

日	時間帯	献立	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
04 水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのトロみ煮 大根の煮物 すまし汁	米	鶏ミンチ	にんじん、たまねぎ だいこん、にんじん はくさい、たまねぎ
05 木	午後おやつ	じゃがいもの煮物			
	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏ささみの野菜煮 じゃがいもの煮物 みそ汁	米 じゃがいも		たまねぎ、にんじん にんじん たまねぎ、こねぎ、白菜
	午後おやつ	かぼちゃの旨煮			かぼちゃ
06 金	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	七草おかゆ 鶏ミンチの煮物 白菜の煮物 すまし汁	米	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん 白菜、にんじん キャベツ、たまねぎ
10 火	午後おやつ	さつまいも茶巾	さつまいも		
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	おかゆ 鶏ささみの旨煮 ブロッコリーの煮物 すまし汁	米	鶏ささみ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
11 水	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 白身魚のトロみ煮 チンゲンサイの煮物 たまねぎスープ	米	白身魚	にんじん チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、キャベツ
12 木	午後おやつ	青菜おかゆ	米		こまつな
	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの野菜煮 小松菜の煮物 すまし汁 バナナ	米	鶏ミンチ	チンゲンサイ、にんじん 小松菜、たまねぎ たまねぎ、にんじん、こねぎ バナナ
	午後おやつ	豆腐のあずき煮		あずき(乾)、木綿豆腐	
13 金	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみの煮物 大根の煮物 ほうれん草スープ	米	鶏ささみ	キャベツ だいこん、にんじん ほうれん草、はくさい
14 土	午後おやつ	かぼちゃの煮物			かぼちゃ
	午前おやつ	果物			果物
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの旨煮 じゃがいもの煮物 小松菜のすまし汁	米 じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん にんじん こまつな、はくさい
	午後おやつ	青のりおかゆ	米		
16 月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏ささみの野菜煮 ほうれん草の煮物 大根のすまし汁	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、たまねぎ だいこん
17 火	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも	木綿豆腐	
	午前おやつ	果物			果物
	昼食	野菜うどん 鶏ミンチのトロみ煮 ほうれん草の煮物 バナナ	うどんめん	鶏ミンチ	キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん バナナ
	午後おやつ	りんごとオレンジのコンポート			りんご、オレンジ
18 水	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 白身魚のトロみ煮 かぼちゃの煮物 野菜スープ オレンジ	米	白身魚	にんじん かぼちゃ トマト、たまねぎ、キャベツ オレンジ
19 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			バナナ
	昼食	おかゆ 鶏ささみの野菜煮 白菜の煮物 だいこんのすまし汁	米	鶏ささみ	チンゲンサイ、たまねぎ はくさい、ほうれん草 たまねぎ、こねぎ、だいこん
	午後おやつ	人参お粥	米		にんじん
20 金	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの旨煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草スープ	米 じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん にんじん ほうれん草、玉ねぎ
21 土	午後おやつ	かぼちゃ茶巾			かぼちゃ
	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ 鶏ささみの野菜煮 さつまいもの煮物 白菜のすまし汁	米 さつまいも	鶏ささみ	たまねぎ、キャベツ、にんじん 白菜、大根
	午後おやつ	あおのりおかゆ	米		にんじん
23 月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのトロみ煮 ほうれん草の煮物 キャベツスープ	米	鶏ミンチ	にんじん、たまねぎ ほうれん草、にんじん キャベツ、たまねぎ
24 火	午後おやつ	じゃがいもの煮物	じゃがいも		
	午前おやつ	豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ
	昼食	野菜うどん 鶏ささみの旨煮 かぼちゃの煮物 りんご	うどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん だいこん かぼちゃ りんご
	午後おやつ	さつまいもの煮物	さつまいも		
25 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 じゃがいもの煮物 キャベツスープ	米 じゃがいも	白身魚	たまねぎ にんじん キャベツ、たまねぎ
26 木	午後おやつ	かぼちゃ茶巾			かぼちゃ
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ミンチの野菜煮 ほうれん草の煮物 じゃがいもスープ	米 じゃがいも	鶏ミンチ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ
	午後おやつ	バナナ			バナナ
27 金	午前おやつ	粉ふき芋	じゃがいも		あおのり
	昼食	ごはん 鶏ささみの野菜煮 かぼちゃの煮物 だいこんのみそ汁	米	鶏ささみ	小松菜、にんじん かぼちゃ だいこん、にんじん
28 土	午後おやつ	あずき豆腐		あずき(乾)、木綿豆腐	
	午前おやつ	果物			
	昼食	おかゆ 鶏ミンチのトロみ煮 白菜の煮物 豆腐の味噌汁 オレンジ	米	鶏ミンチ 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん はくさい、にんじん たまねぎ、こねぎ オレンジ
	午後おやつ	りんごのコンポート			りんご
30 月	午前おやつ	オレンジ			オレンジ
	昼食	おかゆ 白身魚の野菜煮 チンゲンサイの煮物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	米	白身魚	だいこん、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、こねぎ バナナ
31 火	午後おやつ	野菜うどん	干しうどん		はくさい、にんじん、こねぎ
	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	おかゆ 鶏ささみの煮物 キャベツの旨煮 白菜のみそ汁 オレンジ	米	鶏ささみ	たまねぎ、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	さつまいもの煮物	さつまいも		