

# 献立表

6月

後期・中期

献立作成者 植

日	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熟し力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 木	午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ シシトウの煮物 白菜の煮物 すまし汁	米	鶏ミンチ	オレンジ たまねぎ はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、こねぎ かぼちゃ
02 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ ささみとたまねぎの煮物 じゃがいもの煮物 茹でたまご汁	米 じゃがいも	ささみ	たまねぎ にんじん なす、たまねぎ、こねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな オレンジ
05 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ 鶏ミンチとトマト煮 小松菜の煮物 野菜スープ	米	鶏ミンチ	オレンジ トマト 小松菜、にんじん たまねぎ、トマト、にんじん りんご
06 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ ささみと人参の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	米	ささみ	りんご にんじん かぼちゃ たまねぎ、こねぎ、キャベツ
07 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 魚のみそ煮 白菜の煮物 キャベツのスープ バナナ	米	たるめ	りんご にんじん 白菜、にんじん ほうれんそう、キャベツ バナナ
08 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ 野菜うどん ささみの煮物 ほうれん草の煮物 バナナ	米 うどん	ささみ	オレンジ たまねぎ、にんじん、なす にんじん たまねぎ、ほうれんそう
09 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいも、茶巾 りんご おかゆ 鶏ミンチと人参の煮物 キャベツの煮物 豆腐のすまし汁	さつまいも 米	鶏ミンチ 木綿豆腐	りんご にんじん キャベツ、にんじん だいこん、こねぎ かぼちゃ
10 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 おかゆ ささみと茄子の煮物 大根の煮物 チンゲン菜のスープ オレンジ	米	ささみ	かぼちゃ なす、こねぎ だいこん、にんじん チンゲンサイ、にんじん オレンジ
12 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの甘煮 りんご おかゆ 鶏ミンチと玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 すまし汁	さつまいも 米 じゃがいも	鶏ミンチ 木綿豆腐	りんご たまねぎ にんじん だいこん、たまねぎ、こねぎ かぼちゃ
13 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆乳スープ うどん ささみの煮物 小松菜と白菜の煮物 オレンジ	うどん	ささみ	にんじん、はくさい トマト こまつな、白菜 オレンジ
14 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 魚の煮物 白菜の煮物 みそ汁 オレンジ	米	たるめ	バナナ はくさい、こまつな にんじん、だいこん、こねぎ オレンジ
15 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 粉ふき芋 おかゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	さつまいも 米 じゃがいも	鶏ミンチ	さつまいも じゃがいも はくさい ほうれん草、にんじん たまねぎ、はくさい、こねぎ オレンジ
16 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご オレンジのコンポート おかゆ 魚のとろみ煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草スープ	米 じゃがいも	たるめ	りんご、オレンジ たまねぎ にんじん ほうれんそう、玉ねぎ
17 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	果物 おかゆ ささみの煮物 白菜の煮物 みそ汁 りんごのコンポート	米	ささみ	果物 たまねぎ にんじん はくさい、にんじん、こねぎ りんご
19 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	オレンジ おかゆ 鶏ミンチとにんじんの煮物 白菜の煮物 すまし汁	米	鶏ミンチ	オレンジ にんじん はくさい、にんじん キャベツ、こねぎ バナナ
20 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	果物 おかゆ 豆腐の煮物 茄子の煮物 みそ汁 バナナ	米	木綿豆腐	果物 にんじん なす、たまねぎ はくさい、たまねぎ、こねぎ バナナ かぼちゃ
21 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆乳スープ おかゆ 魚とたまねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁 じゃがいもの煮物	米 じゃがいも	たるめ	たまねぎ にんじん たまねぎ、はくさい、こねぎ かぼちゃ
22 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ ささみの煮物 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁	米	ささみ	りんご たまねぎ にんじん ほうれん草、にんじん にんじん、こねぎ
23 金	午後おやつ 午前おやつ 昼食	さつまいもの煮物 オレンジ おかゆ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の煮物 みそ汁	さつまいも 米	鶏ミンチ 木綿豆腐	さつまいも オレンジ 小松菜 にんじん、だいこん はくさい、たまねぎ、こねぎ
24 土	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんごのコンポート 果物 おかゆ ささみの煮物 かぼちゃの煮物 大根のすまし汁	米	ささみ	りんご たまねぎ かぼちゃ たまねぎ、だいこん、こねぎ
26 月	午後おやつ 午前おやつ 昼食	りんご おかゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 茄子の煮物 みそ汁	米	鶏ミンチ	りんご キャベツ なす、たまねぎ にんじん、こまつな バナナ
27 火	午後おやつ 午前おやつ 昼食	青菜お粥 バナナ おかゆ ささみとたまねぎの煮物 チンゲン菜の煮物 たまねぎスープ 果物	米	ささみ	バナナ たまねぎ かぼちゃ たまねぎ、だいこん、こねぎ かぼちゃ
28 水	午後おやつ 午前おやつ 昼食	かぼちゃの煮物 オレンジ おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 白菜のすまし汁	米 うどん	たるめ 木綿豆腐	オレンジ こまつな、にんじん 白菜、たまねぎ、こねぎ はくさい、にんじん
29 木	午後おやつ 午前おやつ 昼食	豆乳スープ おかゆ 鶏ミンチの煮物 大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米	鶏ミンチ	かぼちゃ にんじん だいこん、にんじん ほうれん草、たまねぎ オレンジ
30 金	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 ささみの煮物 ほうれん草の煮物 白菜スープ	じゃがいも 米	ささみ	バナナ たまねぎ ほうれん草、にんじん キャベツ、白菜 バナナ
	午後おやつ	さつまいも、ケーキ	さつまいも		