

献立表

日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02 火	昼食	硬粥 みそ汁(さつまいも・だいこん) 白身魚とブロッコリーの煮物	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
03 水	昼食	硬粥 すまし汁(じゃがいも・キャベツ) 豆腐団子とたまねぎの煮物	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし 蒸しかぼちゃ			かぼちゃ	
04 木	昼食	硬粥 みそ汁(こまつな・だいこん) 白身魚の野菜あんかけ(さつまいも・たまねぎ)	米 さつまいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、こまつな たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おじや	五分かゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
05 金	昼食	硬粥 すまし汁(かぼちゃ・キャベツ) 豆腐と鶏肉のみそ風味煮	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	パン	食パン			
06 土	昼食	硬粥 すまし汁(にんじん) 鶏肉と野菜の煮物(こまつな・たまねぎ)	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
08 月	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ) かぼちゃのそぼろあんかけ	砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しリン	ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳		
09 火	昼食	硬粥 みそ汁(こまつな) 白身魚とにんじんの煮物	米 さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、こまつな にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	豆乳、きな粉	にんじん	食塩
10 水	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ	昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おじや	五分かゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
11 木	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 白身魚のどろみ煮	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	チンゲンサイ、だいこん たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
12 金	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ(ほろれんそう)	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、かぼちゃ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	キャラットケーキ	小麦粉、油、米粉、砂糖	豆乳	にんじん	
13 土	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ) 鶏ひき肉と野菜の煮物(キャベツ・にんじん)	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
15 月	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(かぼちゃ・だいこん)	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな かぼちゃ、だいこん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	ソフトパン	ホットケーキ粉	豆乳		
16 火	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜) 白身魚と野菜の煮物(キャベツ)	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、チンゲンサイ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
17 水	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) 鶏肉とだいこんの煮物	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん だいこん、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
18 木	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・にんじん) 鶏肉とじゃが芋の煮物	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	おじや	五分かゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	
19 金	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鶏団子と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン・きなこ	米粉、油、三温糖	調製豆乳、きな粉		
20 土	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ) 野菜そぼろ煮	米 米粉	鶏ひき肉	たまねぎ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
22 月	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ブロッコリーのそぼろあんかけ	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
23 火	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 白身魚とさつまいものどろみ煮	水芋、米 さつまいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、チンゲンサイ にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	スイートポテト	さつまいも、砂糖、油	調製豆乳		
24 水	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 鶏肉団子とじゃが芋の煮物	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
25 木	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚の野菜あんかけ(こまつな・にんじん)	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かえい	たまねぎ こまつな、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
26 金	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 豆腐と野菜のそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、だいこん にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
27 土	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ) 鶏肉と野菜の煮物(キャベツ・にんじん)	米 片栗粉	木綿豆腐	たまねぎ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
30 火	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉とだいこんのどろみ煮	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ だいこん、ほろれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	絹ごし豆腐	かぼちゃ	