

日	曜日	献立名	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	15時おやつ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	水	・中期粥 ・鰯と野菜の煮物 ・野菜スープ	鰯,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参	米 片栗粉	・野菜スティック	カリフラワー,人参
2	木	・中期粥 ・鶏と野菜の煮物 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参 なす,キャベツ	米 じゃがいも,片栗粉	・煮込みうどん	天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉
3	金	・中期粥 ・ちんげん菜のそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,ちんげん菜 ブロッコリー,白菜	米 片栗粉	・ふかしじゃが芋	じゃが芋
4	土	・中期粥 ・鶏とかぼちゃの煮物 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	かぼちゃ,玉ねぎ,人参 大根,小松菜	米 片栗粉	・バナナ	バナナ
6	月	・中期粥 ・豆腐と小松菜の煮物 ・野菜スープ	絹豆腐,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	小松菜,人参 白菜,玉ねぎ	米 片栗粉	・人参粥	米,人参
7	火	・中期粥 ・鶏とさつま芋の煮物 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参 ちんげん菜,なす	米 さつま芋,片栗粉	・野菜スティック	ブロッコリー,人参
8	水	・中期粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) あおさ,天然だし(昆布,かつお)	キャベツ,玉ねぎ,人参 白菜	米 片栗粉 じゃが芋	・煮込みうどん	天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉
9	木	・中期粥 ・鶏と白菜のだし煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	大根,白菜,人参 人参,小松菜	米 片栗粉	・ふかしかぼちゃ	かぼちゃ
10	金	・中期粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,ほうれん草 キャベツ,人参	米 じゃが芋,片栗粉	・バナナ	バナナ
11	土	・中期粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・野菜スープ	絹豆腐,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,小松菜 ブロッコリー,キャベツ	米 片栗粉	・玉ねぎ粥	米,玉ねぎ
13	月	・中期粥 ・鶏と大根の煮物 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	大根,人参 白菜,ちんげん菜	米 片栗粉	・野菜スティック	さつまいも,人参
14	火	・中期粥 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,かぼちゃ ほうれん草,人参	米 片栗粉	・煮込みうどん	天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉
15	水	・中期粥 ・鶏と茄子の煮物 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	なす,玉ねぎ,人参,ピーマン 大根,小松菜	米 片栗粉	・ふかしさつま芋	さつま芋
16	木	・中期粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参 白菜,かぶ	米 じゃが芋,片栗粉	・バナナ	バナナ
17	金	・中期粥 ・鰯と大根の煮物 ・野菜スープ	鰯,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	大根,小松菜 ブロッコリー,人参	米 片栗粉	・人参粥	米,人参
18	土	・中期粥 ・鶏肉のとりとろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,ちんげん菜 キャベツ,人参	米 片栗粉	・野菜スティック	カリフラワー,人参
21	火	・中期粥 ・南瓜のそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	かぼちゃ,人参,玉ねぎ ほうれん草,玉ねぎ	米 片栗粉	・煮込みうどん	天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉
22	水	・中期粥 ・鰯の野菜のあん ・野菜スープ	鰯,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	白菜,人参,玉ねぎ 小松菜	米 片栗粉 麩	・ふかしじゃが芋	じゃが芋
24	金	・中期粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,人参 ちんげん菜,人参	米 片栗粉	・バナナ	バナナ
25	土	・中期粥 ・鶏と白菜のだし煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	白菜,ピーマン,玉ねぎ 人参,キャベツ	米 片栗粉	・玉ねぎ粥	米,玉ねぎ
27	月	・中期粥 ・なすのそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	なす,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,人参	米 片栗粉 じゃが芋	・野菜スティック	ブロッコリー,人参
28	火	・中期粥 ・豆腐と鶏の野菜のあん ・野菜スープ	絹豆腐,鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	ほうれん草,人参 ブロッコリー,玉ねぎ	米 片栗粉	・煮込みうどん	天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉
29	水	・中期粥 ・鰯と大根の煮物 ・野菜スープ	鰯,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	大根,玉ねぎ,人参 茄子,玉ねぎ	米 片栗粉	・ふかしかぼちゃ	かぼちゃ
30	木	・中期粥 ・白菜のそぼろ煮 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	白菜,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,ほうれん草	米 片栗粉	・バナナ	バナナ

