

2018年05月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名			
					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	調味料
1	火	牛乳 菓子	親子丼 みそ汁 お浸し	牛乳 バナナ あられ	(菓子) 米 砂糖 あられ	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 花かつお 牛乳	玉葱 しいたけ みつば えのきたけ わかめ キャベツ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ 酒 みそ
2	水	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚のから揚げ 春雨スープ 付け合せ 粉ふき芋	牛乳 かしわ餅	米 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ じゃがいも かしわ餅	メルルーサ 牛乳	(パイナップル) しょうが 人参 玉葱 コーン缶 さやえんどう キャベツ きゅうり パセリ	しょうゆ 中華の素 塩 こしょう
7	月	牛乳 菓子	ポークカレー コーンサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトスナック	(菓子) 米 じゃがいも 油 砂糖 ポテトスナック	豚肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 キウイフルーツ	カレールウ 酢 塩 こしょう
8	火	牛乳 チーズ	ごはん 卵の花 ひつつみ汁 オレンジ	☆ゼリー	米 油 砂糖 小麦粉	(牛乳 チーズ) おから 鶏肉 さつま揚げ	人参 糸こんにゃく グリンピース 玉葱 もやし オレンジ ゼリー	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
9	水	飲むヨーグルト 菓子	ごはん ツナコロック 野菜スープ 付け合せ	ぶどうジュース ビスケット	(菓子) 米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ビスケット	(飲むヨーグルト) ツナ缶 卵 ベーコン	玉葱 ピーマン チンゲンサイ 人参 キャベツ グリーンアスパラ ぶどうジュース	ケチャップ ソース コンソメの素 塩 こしょう
10	木	牛乳 バナナ	たけのごはん 五目汁 酢の物	牛乳 ベビーカステラ	米 砂糖 ベビーカステラ	油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳	(バナナ) 筍 人参 大根 ごぼう 玉葱 かいわれ わかめ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ 酢
11	金	牛乳 パイナップル	ごはん 含め煮 のっぺい汁 ゆかりあえ	牛乳 せんべい	米 砂糖 片栗粉 せんべい	がんもどき 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	(パイナップル) 大根 人参 しいたけ さやえんどう 玉葱 えのきたけ かいわれ キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ 塩 こしょう ゆかり
14	月	野菜ジュース ヨーグルト	グリンピースごはん ひじきの炒め煮 かきたま汁 オレンジ	牛乳 田舎パイ	米 油 砂糖 片栗粉 田舎パイ	(ヨーグルト) ツナ缶 卵 牛乳	(野菜ジュース) グリンピース ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 さやいんげん 玉葱 かいわれ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
15	火	牛乳 オレンジ	ごはん さわらの竜田揚げ みそ汁 付け合せ	飲むヨーグルト オレンジ クッキー	米 片栗粉 油 マヨネーズ クッキー	(牛乳) さわら 油揚げ 飲むヨーグルト	(オレンジ) もやし みつば キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ
16	水	牛乳 菓子	ごはん 豚肉ともやしのごま炒め キャベツスープ ポテトサラダ	カルピス 揚げせん	(菓子) 米 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 揚げせん	(牛乳) 豚肉 ベーコン ツナ缶 カルピス	もやし 玉葱 人参 ピーマン 筍 しいたけ キャベツ コーン缶 パセリ きゅうり	しょうゆ 中華の素 塩 こしょう
17	木	牛乳 バナナ	遠足 (弁当お願いします)	袋菓子		(牛乳)	(バナナ)	
18	金	牛乳 バナナ	米粉ロール ナポリタンスパゲティ コンソメスープ ヨーグルトあえ	牛乳 ☆ホットケーキ	米粉ロール スパゲティ 油 ホットケーキ	あらびきウインナー ヨーグルト 牛乳	(バナナ) 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ 人参 コーン缶 バナナ もも缶	ケチャップ ソース コンソメの素 塩
21	月	牛乳 菓子	五目ごはん みそ汁 おかかあえ	牛乳 ピーチゼリー	(菓子) 米 砂糖	鶏肉 油揚げ 生揚げ 花かつお 牛乳	人参 ごぼう さやえんどう しいたけ こんにゃく 玉葱 かいわれ キャベツ えのきたけ ピーチゼリー	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
22	火	牛乳 オレンジ	ごはん ポークビーンズ わかめスープ アスパラサラダ	牛乳 ☆フライドポテト	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ 油	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	(オレンジ) 人参 玉葱 トマト缶 グリンピース わかめ レタス もやし グリーンアスパラ コーン缶	ソース ケチャップ コンソメの素 塩
23	水	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 拌八宝 ニラスープ キウイフルーツ	飲むヨーグルト せんべい	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 せんべい	(ヨーグルト) ハム 鶏ささ身 卵 飲むヨーグルト	(フルーツジュース) 人参 キャベツ きゅうり にら 玉葱 キウイフルーツ	酢 しょうゆ 中華の素 塩 こしょう
24	木	牛乳 チーズ	三色ごはん けんちん汁 メロン	牛乳 ケーキ	米 砂糖 油 ケーキ	(チーズ) 卵 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	きゅうり 人参 大根 ごぼう しいたけ 葱 メロン	塩 しょうゆ かつお節(だし)
25	金	牛乳 菓子	ゆかりごはん じゃが玉の肉炒め あさりのみそ汁 春雨サラダ	牛乳 クリームサンドクラッカー	(菓子) 米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま クリームサンドクラッカー	豚肉 あさり ハム 牛乳	(キウイフルーツ) 玉葱 人参 ピーマン みつば キャベツ きゅうり	ゆかり しょうゆ 塩 酒 みそ 酢 こしょう
28	月	牛乳 パイナップル	豚丼 そうめん汁 ごまあえ	牛乳 鮎菓子	米 油 砂糖 そうめん 焼酎 鮎菓子	豚肉 牛乳	(パイナップル) 玉葱 人参 グリンピース かいわれ えのきたけ キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩 レモン果汁
29	火	牛乳 菓子	ごはん かきあげ みそ汁 お浸し	フルーツジュース おかき	(菓子) 米 小麦粉 油 じゃがいも	(牛乳) むきえび 卵 油揚げ 花かつお おかき	(フルーツジュース) 人参 ごぼう ひじき 玉葱 ピーマン わかめ チンゲンサイ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
30	水	牛乳 もも	ごはん さばの味噌煮 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 かりんとう	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油 かりんとう	さば 豆腐 ハム 牛乳	(もも) しょうが もやし 葱 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 人参	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩 B.P
31	木	牛乳 バナナ	ごはん じゃがいものベーコン煮 五目スープ ヨーグルト	牛乳 アイスクリーム	米 じゃがいも 油 アイスクリーム	ベーコン 生揚げ 牛乳	(バナナ) 玉葱 トマト缶 パセリ コーン缶 チンゲンサイ もやし わかめ	塩 こしょう コンソメの素
毎	土		調理パン 牛乳		調理パン	牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ (献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください) 注) B.P=ベーキングパウダー