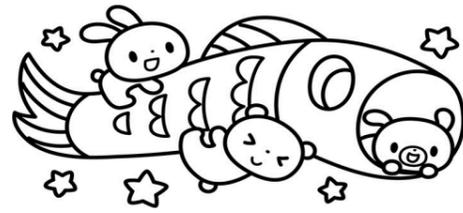


2022年05月



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 <small>()は乳児のみ</small>			
					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
2	月	ゼリー	たけのこごはん みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ビスケット	米 じゃがいも 砂糖 ビスケット	油揚げ 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	(ゼリー) たけのこ 人参 しめじ 葱 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ
6	金	野菜ジュース チーズ	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁 ポテトサラダ	飲むヨーグルト パイン缶 せんべい	米 油 そうめん 焼麩 じゃがいも せんべい	(チーズ) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ 葱 きゅうり 人参 パイン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
9	月	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきの炒め煮 豚汁 酢の物	牛乳 リエム	(ウエハース) 米 油 砂糖 リエム	ツナ缶 豚肉 牛乳	ひじき こんにゃく 人参 さやいんげん 大根 玉葱 ごぼう 葱 わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ みそ 酢 塩
10	火	牛乳 ポーロ	ごはん 拌八宝 春雨スープ オレンジ	☆フルーツヨーグルト	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨	(牛乳) ハム 鶏ささ身 卵 生揚げ ヨーグルト	人参 キャベツ きゅうり もやし さやえんどう コーン缶 オレンジ もも缶 みかん缶 パイン缶	酢 しょうゆ 中華の素 塩
11	水	牛乳 パイン缶	お弁当をお願いします	菓子詰め合わせ	菓子詰め合わせ	(牛乳)	(パイン缶) バナナ	
12	木	牛乳 オレンジ	ごはん とりすき風煮 五目汁 納豆あえ	牛乳 みたらし団子	米 油 砂糖 みたらし団子	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 納豆 牛乳	(オレンジ) 葱 ごぼう 糸こんにゃく 玉葱 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ
13	金	飲むヨーグルト バナナ	ごはん ポークビーンズ レタススープ マカロニサラダ	牛乳 オレンジ ビスケット	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ ビスケット	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 ツナ缶 牛乳	(バナナ) 人参 玉葱 トマト缶 グリンピース レタス もやし しめじ キャベツ オレンジ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩 マヨ・ドレ
16	月	野菜ジュース チーズ	豚丼 ニラスープ 中華風あえ	牛乳 せんべい	米 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油 せんべい	(チーズ) 豚肉 油揚げ ハム 牛乳	(野菜ジュース) 玉葱 みつば なら キャベツ きゅうり コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 中華の素 酢 塩
17	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 煮魚 みそ汁 おかかあえ	牛乳 ☆蒸パン	(塩せんべい) 米 砂糖 上新粉 甘納豆	さば 豆腐 花かつお 牛乳	しょうが 玉葱 ごぼう かいわれ チンゲンサイ 人参	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 抹茶 B.P
18	水	牛乳 オレンジ	グリンピースごはん みそ汁 鶏肉と切干大根の煮物 バナナ	カルピス コーンスナック	米 油 砂糖 マカロニ コーンスナック	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐 きな粉 カルピス	(オレンジ) グリンピース 切干大根 人参 さやいんげん 玉葱 わかめ バナナ	塩 かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
19	木	牛乳 ベビースナック	ごはん みそかつ 沢煮椀 付け合せ	牛乳 ケーキ	(ベビースナック) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキ	豚肉 牛乳	大根 人参 しいたけ 葱 キャベツ きゅうり	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ
20	金	牛乳 バナナ	米粉ロール ナポリタンスパゲティ キャベツスープ ヨーグルトあえ	りんごジュース 菓子	米粉ロール スパゲティ 油 菓子	(牛乳) ウインナー ヨーグルト	(バナナ) 玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ えのきたけ パセリ もも缶 パイン缶 りんごジュース	コンソメの素 ケチャップ ソース 塩
23	月	牛乳 ポーロ	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ポテトスナック	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 ポテトスナック	鶏肉 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 オレンジ	カレールウ 酢 塩 こしょう
24	火	牛乳 パイン缶	スタミナチャーハン わかめスープ ポテトサラダ メロン	牛乳 ☆いろいろ	米 ごま油 じゃがいも 上新粉 小麦粉	焼き豚 ツナ缶 牛乳	(パイン缶) にんにく 人参 玉葱 ピーマン わかめ レタス えのきたけ きゅうり メロン	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ
25	水	飲むヨーグルト 塩せんべい	ごはん さわらの竜田揚げ 五目汁 ごまあえ	りんごジュース せんべい	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 ごま せんべい	(飲むヨーグルト) さわら 豆腐 油揚げ	もやし ごぼう 葱 キャベツ 白菜 人参 りんごジュース	しょうゆ 酒 みそ かつお節(だし)
26	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ くず汁 お浸し	牛乳 わらび餅	米 油 砂糖 片栗粉 わらび餅	豆腐 鶏ミンチ 油揚げ 花かつお 牛乳	(オレンジ) 玉葱 グリンピース 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ もやし	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
27	金	牛乳 ウエハース	ごはん ミートボールのトマトシチュー アスパラサラダ ヨーグルト	野菜ジュース ポテトスナック	(ウエハース) 米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ポテトスナック	(牛乳) 合びきミンチ ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ トマト缶 パセリ グリーンアスパラ きゅうり コーン缶 野菜ジュース	塩 コンソメの素 ソース ケチャップ マヨ・ドレ
30	月	牛乳 バナナ	生揚げの中華丼 じゃがいもスープ パイナップル	ぶどうゼリー	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	(牛乳) 豚肉 生揚げ ハム	(バナナ) 玉葱 人参 ピーマン 葱 しょうが にんにく えのきたけ パイナップル ぶどうゼリー	しょうゆ 塩 中華の素
31	火	牛乳 ベビースナック	切干大根のまぜごはん みそ汁 ごまあえ	飲むヨーグルト クッキー	(ベビースナック) 米 砂糖 焼麩 ごま クッキー	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐 飲むヨーグルト	切干大根 しいたけ 人参 玉葱 かいわれ さやいんげん	塩 しょうゆ 酢 かつお節(だし) みそ
毎	土		牛乳			牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注)B.P=ベーキングパウダー マヨドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 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。