



5月献立表



| 日付 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | 手作りおやつ |
|----|----|---|----------------------------|--|-----------------------|-----------|
| | | | 主にかからだをつくるもの | 主にかからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | |
| 1 | 水 | カレーライス ひじきと大豆のサラダ フルーツゼリー | 鶏肉・スキムミルク 大豆水煮 | 玉ねぎ・人参 ひじき・キャベツ・人参・コーン パイン缶・黄桃缶 | 米・じゃがいも | 塩ちんすこう |
| 2 | 木 | コーンラーメン 中華和え 果物(りんご) | 豚肉・ナルト ささみ | コーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 白菜・インゲン・人参 りんご | ラーメン | |
| 7 | 火 | ご飯 豚肉と大豆の磯煮 春雨の酢の物 味噌汁 | 豚肉・ちくわ・大豆水煮 錦糸玉子 | ひじき・大根・人参・インゲン わかめ・人参 小松菜 | 米 春雨 切り麩 | シリアルバー |
| 8 | 水 | 食パン クリームシチュー ごまマヨサラダ 果物(オレンジ) | 鶏肉・牛乳 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・赤パプリカ オレンジ | パン・イチゴジャム じゃがいも | フライドおさつ |
| 9 | 木 | 木の葉丼 おかか和え 豚汁 | うすあげ・ナルト・玉子 豚肉 | しめじ・玉ねぎ・ねぎ 小松菜・もやし・人参 春キャベツ・大根 | 米 | |
| 10 | 金 | 豆ご飯 赤魚の照焼き かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ | 赤魚 合ミンチ | うすいえんどう 南瓜・ピーマン わかめ・えのきだけ・もやし | 米 | りんごゼリー |
| 11 | 土 | かやくうどん 果物(バナナ) | 鶏肉・うすあげ | 玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ | うどん | |
| 13 | 月 | ご飯 メバルの煮付け ねりごまあえ 味噌汁 チーズ | メバル チーズ | 小松菜・もやし・人参 大根・わかめ | 米 ねりごま | レーズンスコーン |
| 14 | 火 | カレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト | 豚肉・スキムミルク ヨーグルト | 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり パイン缶・バナナ | 米・じゃがいも | |
| 15 | 水 | けんちんうどん ちくわの煮物 果物(バナナ) | 鶏肉 ちくわ | しいたけ・白菜・ササガキ・人参・ねぎ あおのり バナナ | うどん | 味噌チーズトースト |
| 17 | 金 | ご飯 鶏肉のバーベキューソテー 白菜の煮浸し 味噌汁 | 鶏肉 さつまあげ | 玉ねぎ・インゲン 白菜・人参 南瓜・もやし | 米 | 水ようかん |
| 18 | 土 | 高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 果物(オレンジ) | 豚ミンチ・高野豆腐 | 人参・糸コンニャク・グリーンピース わかめ オレンジ | 米 じゃがいも | |
| 20 | 月 | ご飯 鯖の竜田揚げ ひじき煮 豆乳味噌汁 | サバ さつまあげ 豆乳 | ひじき・人参・糸コンニャク・グリーンピース 玉ねぎ・ねぎ | 米 さつまいも | 野菜ブリッツ |
| 21 | 火 | 中華丼 ぼん酢和え 中華スープ | 豚肉・ナルト カニカマ | 玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参 わかめ・コーン | 米 ビーフン | |
| 22 | 水 | ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ スープ 果物(オレンジ) | 鶏肉・粉チーズ | パセリ コーン・きゅうり 大根・人参 オレンジ | パン パン粉 ツイストマカロニ | ツナわかめおにぎり |
| 23 | 木 | ご飯 豚肉のマーマレード焼き キャベツのゆかり和え 春雨スープ | 豚肉 | 玉ねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり チンゲンサイ・コーン | 米 マーマレードジャム 春雨 | |
| 24 | 金 | ご飯 新じゃがと厚揚げのそぼろ煮 のり和え 味噌汁 | 厚揚げ・合ミンチ ちくわ | 人参・玉ねぎ ほうれん草・白菜・きざみのり ねぎ | 米 じゃがいも そうめん | おふラスク |
| 25 | 土 | ナポリタン ヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト | 玉ねぎ・ピーマン・人参 | 米 スパゲッティ | |
| 27 | 月 | ご飯 白身魚のマヨチーズ焼き 千切大根の煮物 味噌汁 | ホキ・粉チーズ さつまあげ | パセリ 千切り大根・人参・グリーンピース わかめ | 米 切り麩 | キャロットケーキ |
| 28 | 火 | ケチャップライス ささみの煮物 大豆サラダ スープ チーズ | ウイニー ささみ 大豆水煮 チーズ | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・コーン 白菜・人参・パセリ | 米 | |
| 29 | 水 | ご飯 肉豆腐 じゃこ和え かき玉汁 | 豚肉・木綿豆腐 ちりめん 玉子 | 白菜・玉ねぎ・人参・糸コンニャク もやし・チンゲンサイ ねぎ | 米 | パンナコッタ |
| 30 | 木 | ミートスパゲティ 味噌マヨ和え スープ | 合ミンチ ウイニー | ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ・きゅうり・人参 大根・パセリ | 米 スパゲッティ | |
| 31 | 金 | ご飯 ふくさ焼き玉子 ツナ和え 味噌汁 | 玉子・木綿豆腐 ツナ缶 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・しいたけ 白菜・きゅうり・人参 もやし | 米 さつまいも | サモサ |

☆1歳児は、朝のおやつを10時にいただきます。