

5月 予定献立表(中期食・後期食)

※午後のおやつは後期食からになります。

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 水	白身魚の煮物 人参とじゃがいものココロ煮 お粥・みそ汁	麦茶 マカロニと玉葱のケチャップ煮	タラ	じゃがいも・マカロニ 米	人参・玉葱 玉葱・ほうれん草
2 木	豆腐と野菜の煮物 バナナ こいのぼり粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉・豆腐 わかめ	 米・コーン	長ねぎ・人参 バナナ 胡瓜・大根
7 火	鶏肉のケチャップ煮 花野菜の煮物 お粥・スープ	麦茶 マカロニきな粉	鶏肉 きな粉 わかめ	コーン・マカロニ 米	ブロッコリー・カリフラワー 人参
8 水	鶏肉の煮物 ほうれん草のおかか煮 お粥・スープ	麦茶 粉ふきいも	鶏肉 鯉節	じゃがいも 米	ほうれん草 玉葱・人参
9 木	具だくさんうどん キャベツとコーンの煮物 バナナ	麦茶 わかめ粥	鶏肉 わかめ	うどん コーン・米	玉葱・人参 キャベツ バナナ
10 金	鮭の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鮭 わかめ	 米	ブロッコリー・人参 大根
11 土	挽肉とほうれん草の煮物 わかめとコーンの煮物 ごはん・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 わかめ	コーン 米	ほうれん草 いんげん・カリフラワー
13 月	挽肉と玉葱のケチャップ煮 キャベツと胡瓜の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 お麩きな粉	鶏肉 きな粉 豆腐	麩 米	玉葱 キャベツ・胡瓜
14 火	挽肉とかぼちゃの煮物 もやしと胡瓜の磯煮 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 海苔	 米	かぼちゃ・玉葱・人参 もやし・胡瓜 小松菜
15 水	具だくさんうどん キャベツとしらすの煮物 バナナ	麦茶 おさつ粥	鶏肉 しらす	うどん・里芋 さつまいも・米	大根・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 バナナ
16 木	白身魚とブロッコリーの煮物 白菜と人参のおかか煮 お粥・みそ汁	麦茶 具だくさんうどん	タラ 鯉節・鶏肉 わかめ	うどん 米	ブロッコリー 白菜・人参・玉葱・キャベツ 玉葱
17 金	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのツナ煮 お粥・人参スープ	麦茶 りんご	鶏肉 ツナ	米 コーン	玉葱・人参 ブロッコリー・りんご 人参
20 月	白身魚と野菜の煮物 もやしとわかめの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 バナナ	カレー わかめ	 米	玉葱・人参・ピーマン もやし・胡瓜・バナナ キャベツ
21 火	鶏肉と野菜の煮物 人参とトマトの煮物 お粥・スープ	麦茶 粉ふきいも	鶏肉	じゃがいも 米・コーン	玉葱・キャベツ・ピーマン 人参・胡瓜・ミニトマト かぶ
22 水	お肉と野菜のスバゲティ煮 白菜の煮物 スープ・オレンジ果汁	麦茶 しらす粥	鶏肉 しらす	スバゲティ 米・コーン	玉葱・人参 白菜 大根・オレンジ
23 木	鮭と人参の煮物 キャベツとコーンの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 きな粉パン粥	鮭 きな粉	コーン・食パン 米	人参 キャベツ・胡瓜 長ねぎ
24 金	鶏肉の煮物 ポテトサラダ風煮 お粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	じゃがいも 米・コーン	人参・胡瓜 小松菜
25 土	赤ちゃん麻婆豆腐 小松菜と人参の煮浸し お粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉・豆腐 わかめ	 米	玉葱 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
27 月	白身魚と人参の煮物 キャベツとわかめの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 わかめ粥	タラ わかめ	コーン・米 米	人参 キャベツ・胡瓜 大根
28 火	鶏肉と野菜のあんかけ粥 しらすとかリフラワーの煮物 りんご	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 しらす・わかめ	米	玉葱・人参・トマト カリフラワー・胡瓜 りんご
29 水	鶏肉とトマトの煮物 人参とコーンのおかか煮 お粥・すまし汁	麦茶 しらす粥	鶏肉 鯉節・しらす	コーン・米 米	トマト 人参・胡瓜 大根
30 木	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのころころ煮 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏肉	食パン 米	玉葱・人参・ピーマン かぼちゃ 長ねぎ
31 金	具だくさんうどん さつまいもの煮物 バナナ	麦茶 おかか粥	鶏肉 鯉節	うどん・コーン さつまいも・米	玉葱・人参・もやし バナナ

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい