

4月給食だより

(離乳後期)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	月	白身魚のみそ煮 里芋の煮物 5倍がゆ スープ	白系たら・赤だしみそ 豆腐	だし昆布 だし昆布 小松菜・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜おじや
2	火	鶏ささみの柔らか煮 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	マッシュポテト
3	水	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ピーマン・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	マカロニのミルク煮
4	木	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 大根・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜のパンがゆ
5	金	煮込みうどん 大根の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・きゅうり・だし昆布 大根・だし昆布 バナナ	うどん	醤油 醤油	里芋おじや
8	月	白身魚の照り煮 きゅうりの納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布 大根・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	人参のおかゆ
9	火	鶏ささみの柔らか煮 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	野菜のパンがゆ
10	水	鶏野菜うどん 里芋の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 里芋	醤油 醤油	しらすがゆ
11	木	鶏塩おじや 胡瓜と人参の煮浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ピーマン・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜うどん
12	金	鶏じゃが カリフラワーの和え物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 カリフラワー・人参・だし昆布 白菜・ブロッコリー・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこ粥
15	月	白身魚の治部煮 白菜と胡瓜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	だし昆布 白菜・きゅうり・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 里芋	醤油 醤油	野菜おじや
16	火	鶏ささみの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 5倍がゆ すまし汁	鶏ささみ・白みそ かつお節 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草 だし昆布	砂糖 米(国産) さつま芋	醤油 醤油・塩	蒸しさつま芋
17	水	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮浸し パンがゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 かぶ・きゅうり・だし昆布	食パン	醤油 醤油 塩	青のりおじや
18	木	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 蒸しじゃが芋 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	ピーマン・人参・玉ねぎ・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産)・でん粉 じゃが芋 おつゆ鮭	醤油	野菜のパンがゆ
19	金	あんかけうどん 蒸しじゃが芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・砂糖・でん粉	醤油	人参のおかゆ
22	月	ツナじゃが ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	青のりおじや
23	火	鶏団子と人参の旨煮 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布 きゅうり・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋
24	水	煮込みうどん 白菜の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ピーマン・だし昆布 白菜・だし昆布 バナナ	うどん	醤油 醤油	さつま芋おじや
25	木	白身魚の照り煮 里芋のとろとろ煮 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 里芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜のパンがゆ
26	金	鶏塩おじや 蒸しじゃが芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	野菜うどん
30	火	白身魚の治部煮 人参の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 納豆 赤みそ・白みそ	だし昆布 人参・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	里芋おじや