

# 4月給食だより

(離乳中期)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを整えるもの	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 7倍がゆ スープ	白糸たら・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 7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 7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) おつゆ麩	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 7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 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら 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) おつゆ麩	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 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ	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) おつゆ麩	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	しらすかゆ
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 7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 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら  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 7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) スキムミルク	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) 赤みそ・白みそ	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 おつゆ麩	醤油	野菜のパンがゆ
19金		あんかけうどん 蒸しかぼちゃ 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 7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) おつゆ麩	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 7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 キャベツ・だし昆布  米(国産) じゃが芋	塩・醤油 醤油 塩	蒸しかぼちゃ
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 里芋のとうとう煮 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら  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 7倍がゆ 味噌汁	白糸たら 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) おつゆ麩	醤油 醤油	里芋おじや

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。