

5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	その他	
1	水	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 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	マカロニのミルク煮
2	木	鶏野菜うどん 里芋の旨煮 大根と胡瓜の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 きゅうり・大根・だし昆布	うどん・でん粉 里芋	醤油 醤油 醤油	きなこ粥
7	火	白身魚の照り煮 大豆のつぶし煮 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋
8	水	鶏とブロッコリーの煮物 キャベツと胡瓜のサラダ パンがゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) スキムミルク	玉ねぎ・ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 人参・白菜・だし昆布	砂糖 食パン	醤油 塩 塩	野菜おじや
9	木	豆腐のそぼろ煮 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 きゅうり・もやし・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	しらすがゆ
10	金	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・人参・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・でん粉	醤油	味噌おじや
13	月	白身魚の湯豆腐 人参の納豆和え 5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 玉ねぎ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 里芋	醤油 醤油	野菜うどん
14	火	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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩・里芋	醤油 醤油	野菜おじや
15	水	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 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・だし昆布 バナナ	うどん	醤油 醤油	ツナがゆ
16	木	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 キャベツと胡瓜の煮浸し 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 キャベツ・きゅうり・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	米(国産)・でん粉 おつゆ麩	醤油 醤油	きなこパンがゆ
17	金	じゃが芋のそぼろ煮 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	青のりおじや
20	月	白身魚の煮付 大根の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 ほうれん草・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
21	火	かぼちゃのそぼろ煮 大豆のつぶし煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) 大豆	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜うどん
22	水	豆腐のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 かぼちゃ さやいんげん・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油	野菜のパンがゆ
23	木	あんかけうどん 蒸しブロッコリー 白菜の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 ブロッコリー 人参・白菜・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉	醤油 醤油	しらすがゆ
24	金	鶏じゃが きゅうりと玉ねぎの和え物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ 小松菜・だし昆布	じゃが芋・砂糖 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	おかかがゆ
27	月	鶏おじや 大根の旨煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	きゅうり・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 人参・キャベツ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	青のりおじや
28	火	里芋のそぼろ煮 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	里芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	野菜うどん
29	水	白身魚の味噌煮 人参の納豆和え 5倍がゆ スープ	白糸たら・赤だしみそ 納豆	だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	里芋がゆ
30	木	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 豆腐の湯煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐 赤みそ・白みそ	きゅうり・人参・玉ねぎ・だし昆布 だし昆布・あおさのり ほうれん草・だし昆布	米(国産)・でん粉 でん粉 おつゆ麩	醤油 醤油	麩とかぼちゃのミルク煮
31	金	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・でん粉	醤油	人参のおかゆ