

2024年 5月献立表

～えんどう豆～ 豆は「マメに生きる」「マメマメしく働ける」ということから、健康に生きられるようにと縁起を担いだ食材です。他には、海老や筍などがあります。



離乳食（完了期）

献立には、16日のお楽しみ会にえんどうごはんを入れています。

成育児童センター

日曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
		主に熱や力のもとになるもの	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	
1 水	ごはん・厚揚げと豚肉の生姜煮 切り干し大根サラダ・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・じゃがいも	ふたにく・あつあげ しーちきん	にんじん・たまねぎ・しょうが せんきりだいこん・きゅうり・こーん ほうれんそう・ばいん	牛乳 ウインナー お菓子・バナナ
2 木	ごはん・かれのいの照り焼き チンゲン菜の煮びたし・清汁 フルーツ（りんご）	こめ	かれい・うすあげ	ちんげんさい・はくさい・にんじん しめじ・たまねぎ・だいこん・ねぎ りんご	牛乳 味噌蒸しまんじゅう
7 火	ピラフ さつま芋サラダ・スープ フルーツ（みかん缶）	こめ・さつまいも	とりみんち	たまねぎ・みくすべじたぶる にんじん・ちんげんさい・しいたけ あおさ・みかんかん	牛乳 黄桃寒天
8 水	ごはん・照り焼きチキン 三色ビーツのカレー炒め・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	とりもも	びーまん・あかびーまん・きびーまん もやし・かぼちゃ・えのき・にんじん ねぎ・りんご	牛乳 マカロニきな粉
9 木	ごはん・かれのいのトマトソース コールスロー・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい・うすあげ	たまねぎ・とまと・にんじん きゃべつ・ぶろっこりー・わかめ おれんじ	牛乳 キャロットケーキ
10 金	ごはん・マーボー茄子 中華サラダ・中華スープ フルーツ（パイナップル）	こめ・かたくりこ	あいみんち・つな	なす・たまねぎ・ぐりんぴーす・しめじ にんじん・きゅうり・だいこん あかびーまん・こまつな・ばいん	牛乳 さつまあんサンド せんべい
11 土	ラーメン 大根のナムル・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	ちゅうかさそば・じゃがいも	ふたにく	きゃべつ・もやし・わかめ・にんじん こーん・ねぎ・だいこん・ちんげんさい あおさ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
13 月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（パイナップル）	こめ・じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・こーん・きゅうり ばいん	牛乳 マドレーヌ
14 火	ごはん・かれのいの煮つけ カリフラワーのゆかり和え 味噌汁・フルーツ（りんご）	こめ	かれい	しょうが・かりふらわー・にんじん はくさい・こまつな・えのき・りんご	牛乳 小玉スイカ
15 水	ごはん・鶏肉の角煮風 キャベツの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも	ぶろっこりー・だいこん・にんじん きゃべつ・こーん・もやし・かぼちゃ ねぎ・おれんじ	牛乳 ゼリー
16 木	<お楽しみ会>えんどうごはん カレイのフライ・小松菜サラダ 清汁・フルーツ（パイナップル）	こめ・こむぎこ ばんこ	かれい・うすあげ	えんどうまめ・あおさ・こまつな はくさい・あかびーまん・こーん しめじ・にんじん・ねぎ・ばいん	牛乳 ジャムサンド
17 金	肉うどん 大根の和え物 フルーツ（グレープフルーツ）	うどん	ぎゅうにく・うすあげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん ちんげんさい・ぐれーぶるーつるびー	牛乳 おにぎり
18 土	ブルコギ丼 胡瓜の甘酢和え・スープ フルーツ（バナナ）	こめ・かたくりこ	ふたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・こーん・きゅうり・だいこん わかめ・もやし・ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
20 月	ごはん・ちくわ入り玉子焼き 小松菜の和え物・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・かたくりこ	たまご・ちくわ うすあげ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな だいこん・かぼちゃ・わかめ・あおさ ばいん	牛乳 プリン
21 火	ごはん・豚肉の甘辛炒め キャベツサラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ	ふたにく	はくさい・たまねぎ・もやし・にんじん きゃべつ・きゅうり・こーん・しめじ ねぎ・りんご	牛乳 きなこ大豆
22 水	ごはん・かれのいの味噌焼き 大根のくす煮・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・かたくりこ	かれい	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす たまねぎ・ほうれんそう・おれんじ	牛乳 焼ビーフン
23 木	パン・チキンのトマト煮 じゃが芋の青のりサラダ・スープ フルーツ（パイナップル）	ばん・じゃがいも	とりもも・ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん しめじ・とまと・こーん・あおさ きゃべつ・ばいん	牛乳 炊き込みおにぎり
24 金	ごはん・かれのいのレモン醤油焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	かれい こうやとうふ	れもん・だいこん・にんじん ぐりんぴーす・えのき・こまつな ねぎ・ぐれーぶるーつるびー	牛乳 ココア蒸し まんじゅう
25 土	きつねうどん ウインナー フルーツ（バナナ）	うどん	うすあげ・とりささみ ういんなー	はくさい・にんじん・ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
27 月	和風あんかけ丼 大根のドレ和え・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・かたくりこ	ふたにく・うすあげ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・こまつな・だいこん こーん・あおさ・ばいん	牛乳 みかん寒天
28 火	ごはん・かれのいの塩焼き ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	かれい・だいず	ひじき・にんじん・かぼちゃ えのき・あおさ・りんご	牛乳 ナゲット風
29 水	ごはん・豚肉の味噌炒め ブロッコリードレッシング和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	ふたにく・うすあげ	きゃべつ・たまねぎ・びーまん きびーまん・ぶろっこりー・かりふらわー あかびーまん・ちんげんさい・おれんじ	牛乳 さつま芋のふかし
30 木	ゆかりごはん・チャプチェ 三度豆のマヨ和え・スープ フルーツ（パイナップル）	こめ・はるさめ	ふたにく	たまねぎ・にんじん・びーまん いんげん・だいこん・こーん・わかめ あおさ・ばいん	牛乳 ポパイケーキ
31 金	カレーライス オクラ納豆 フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	ふたにく・なっとう	たまねぎ・にんじん・おくら・りんご	牛乳 フルーチェ

