

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」という事から、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（中期）

献立には、16日のお楽しみ会にえんどうおかゆを入れています。

成育児童センター

日曜日 曜日	献立	主な材料と体内での働き		
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とうふ	にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう・おれんじ
2 木	おかゆ かれいと野菜のうま煮・清汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	かれい	ちんげんさい・はくさい・にんじん たまねぎ・だいこん りんご
7 火	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜のうま煮・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ・さつまいも	とうふ	たまねぎ・みくすべじたぶる にんじん・ちんげんさい あおさ・おれんじ
8 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とうふ	かぼちゃ・にんじん りんご
9 木	おかゆ かれいと野菜のうま煮・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも 	かれい	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
10 金	おかゆ 豆腐と野菜のくす煮・スープ フルーツ（りんご）	こめ・かたくりこ さつまいも 	とうふ	なす・たまねぎ・ぐりんぴーす にんじん・きゅうり・だいこん こまつな・りんご
11 土	野菜うどん フルーツ（りんご）	うどん・じゃがいも		きゃべつ・わかめ・にんじん だいこん・ちんげんさい あおさ・りんご
13 月	おかゆ ポトフ風 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも		たまねぎ・にんじん ぐりんぴーす・きゅうり おれんじ
14 火	おかゆ かれいと野菜の煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい	かりふらわー・にんじん はくさい・こまつな・りんご
15 水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とうふ	ぶろっこりー・だいこん・にんじん きゃべつ・かぼちゃ おれんじ
16 木	おかゆ かれいと野菜のうま煮・清汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい	あおさ・こまつな はくさい・にんじん・ねぎ・りんご
17 金	野菜うどん 大根の和え物 フルーツ（オレンジ）	うどん		たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん ちんげんさい・おれんじ
18 土	おかゆ 豆腐と野菜の煮物・スープ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とうふ	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・きゅうり・だいこん わかめ・ねぎ・りんご
20 月	おかゆ かれいと野菜のうま煮・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい	にんじん・たまねぎ・こまつな だいこん・かぼちゃ・わかめ・あおさ おれんじ
21 火	おかゆ 豆腐と野菜の煮物・スープ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とうふ 	はくさい・たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・りんご
22 水	おかゆ かれいと野菜の味噌煮・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	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
23 木	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮・スープ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とうふ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん とまと・あおさ・きゃべつ・りんご
24 金	おかゆ・かれいと野菜の煮物 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい	だいこん・にんじん ぐりんぴーす・こまつな おれんじ
25 土	野菜うどん フルーツ（りんご）	うどん		はくさい・にんじん・ねぎ・りんご
27 月	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	さつまいも	とうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・だいこん あおさ・おれんじ
28 火	おかゆ かれいと野菜のうま煮・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	かれい	にんじん・かぼちゃ あおさ・りんご
29 水	おかゆ 豆腐と野菜の味噌煮・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	とうふ	きゃべつ・たまねぎ ぶろっこりー・かりふらわー ちんげんさい・おれんじ
30 木	おかゆ 豆腐と野菜の煮物・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とうふ	たまねぎ・にんじん だいこん・わかめ あおさ・おれんじ
31 金	ポトフ風 フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも		たまねぎ・にんじん・おくら・りんご

