

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（後期）

献立には、16日のお楽しみ会にえんどう軟飯を入れています。

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	軟飯・厚揚げと鶏肉の煮物 切り干し大根サラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりみんち・あつあげ しーちきん	にんじん・たまねぎ せんきりだいこん・きゅうり・こーん ほうれんそう・おれんじ
2	木	軟飯・かれのいの照り煮 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
7	火	ピラフ風軟飯 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
8	水	軟飯・チキンの照り煮 三色ビーツの和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	とりささみ	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
9	木	軟飯・かれのいのトマト煮 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
10	金	軟飯・マーボー茄子風煮 中華サラダ・中華スープ フルーツ（りんご）	こめ・かたくりこ	とりみんち・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・りんご
11	土	ラーメン 大根のナムル・粉ふき芋 フルーツ（りんご）	ちゅうかそば・じゃがいも	とりみんち	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・りんご
13	月	軟飯・ポトフ風 ポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりささみ	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・こーん・きゅうり おれんじ
14	火	軟飯・かれのいの煮つけ カリフラワーの和え物 味噌汁・フルーツ（りんご）	こめ	かれい	かりふらわー・にんじん はくさい・こまつな・えのき・りんご
15	水	軟飯・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	とりささみ	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
16	木	<お楽しみ会>えんどう軟飯 かれのいの照り煮・小松菜サラダ 清汁・フルーツ（りんご）	こめ	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・りんご
17	金	肉うどん 大根の和え物 フルーツ（オレンジ）	うどん	とりささみ・うすあげ	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	ブルコギ丼風軟飯 胡瓜の甘酢和え・スープ フルーツ（りんご）	こめ・かたくりこ	とりみんち	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・りんご
20	月	軟飯・米粉おやきあんかけ 小松菜の和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・かたくりこ こめこ	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 おれんじ
21	火	軟飯・鶏肉の甘辛炒め煮 キャベツサラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ	とりささみ	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
22	水	軟飯・かれのいの味噌煮 大根のくず煮・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
23	木	米粉パン・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（りんご）	こめこぼん じゃがいも	とりささみ・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・りんご
24	金	軟飯・かれのいの煮つけ 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい こーやとうふ	だいこん・にんじん ぐりんぴーす・えのき・こまつな ねぎ・おれんじ
25	土	きつねうどん フルーツ（りんご）	うどん	うすあげ・とりささみ	はくさい・にんじん・ねぎ・りんご
27	月	和風あんかけ丼風軟飯 大根のドレ和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・かたくりこ	とりみんち・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・おれんじ
28	火	軟飯・かれのいの照り煮 ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	かれい・だいす	ひじき・にんじん・かぼちゃ えのき・あおさ・りんご
29	水	軟飯・鶏肉の味噌炒め煮 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	とりみんち・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
30	木	軟飯・チャプチェ風 三度豆のマヨ和え・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ・はるさめ	とりみんち	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・おれんじ
31	金	ポトフ風 オクラ納豆 フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	とりささみ・なっとう	たまねぎ・にんじん・おくら・りんご

