



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ	離乳食(3回食9～11ヶ月)	午後おやつ
19	月	牛乳 清見オレンジ	胚芽米入りごはん カボチャのすまし汁 ジャガイモとエビの炒め物 ワカメとモヤシの酢の物	(精白米・胚芽米) (カボチャ・玉葱・エノキ・小葱) (ジャガイモ・エビ・鶏肉・玉葱・木耳・三つ葉) (ワカメ・モヤシ・人参) (黄桃缶・ゼラチン・牛乳)	 牛乳 ピーチゼリー	軟飯(胚芽米入り) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉葱・人参・ジャガイモ) 温サラダ (ワカメ・モヤシ・玉葱・人参)	(キヤロ 片栗粉 三ツ糖 温ゼリー)
20	火	牛乳 キウイ	卵・乳抜きパン・牛乳 臭だくさんポトフ 大根のフレンチサラダ	 (卵・乳抜きパン)(牛乳) (厚揚げ・そら豆・アスパラガス・ジャガイモ・玉葱・人参・キャベツ・エリンギ・パセリ) (大根・キュウリ・赤玉葱・コーン缶・ツナ) (サツマイモ・米粉)	サツマイモの 米粉ういろ	スティックパン 厚揚げと野菜のポトフ (厚揚げ・玉葱・人参・ ジャガイモ・そら豆・キャベツ) 温野菜 (大根・キュウリ・玉葱・人参)	ふかし サツマイモ
21	水	牛乳 りんご	ごはん ナスのみそ汁 ゴボウと豚肉の卵とじ キャベツの甘酢漬け	 (精白米) (ナス・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌) (ゴボウ・豚肉・玉葱・椎茸・鶏卵・小松菜) (キャベツ・人参・板コンニャク・しめじ・青海苔) (こしあじ・清見オレンジ・牛乳)	 牛乳 こしあじ 清見オレンジ	軟飯 野菜の豚そぼろ煮 (豚肉・ゴボウ・玉葱・人参・小松菜) みそ汁 (ナス・キャベツ・玉葱・人参・味噌)	赤 見お りんご せんべい
22	木	牛乳 夏みかん	胚芽米入りごはん サトイモのすまし汁 レンコンと鶏肉のチーズ焼き コンニャクのカツオ煮	(精白米・胚芽米) (サトイモ・玉葱・エノキ・油揚げ・小葱) (レンコン・鶏肉・玉葱・椎茸・さやいんげん・チーズ) (板コンニャク・人参・マイタゲ・かつお節) (マカロニ・きな粉・黒糖・牛乳)	 牛乳 マカロニ 黒糖きな粉	軟飯(胚芽米入り) 鶏肉と野菜の蒸し焼き (鶏肉・レンコン・玉葱・人参・さやいんげん) すまし汁 (サトイモ・玉葱・人参)	(ママ カカロニ 三ツ糖 きな粉)

5月のお誕生日会献立

23	金	牛乳 キウイ	きつねごはん ナメコと豆腐のみそ汁 サワラのかば焼き スナップエンドウのヒジキ煮	(精白米・油揚げ・人参・小葱・白ゴマ) (ナメコ・豆腐・玉葱・モヤシ・三つ葉・味噌) (サワラ・生姜・大葉) (スナップエンドウ・ヒジキ・人参・板コンニャク・白ゴマ) (パイナップル・レモン・米粉・鶏卵・ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳)	 牛乳 パイナップル ケーキ 	軟飯 サワラの蒸し焼き・野菜の煮物 (サワラ)(スナップエンドウ・玉葱・人参) みそ汁 (豆腐・玉葱・人参・味噌)	(りんご 三ツ糖 米 きな粉)
----	---	-----------	---	--	---	---	--------------------------

3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	477kcal	21g	14g		554kcal	25g	17g