

令和5年 4月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	土	野菜ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
3	月	ぶどうジュース	じゃが芋ベーコン炒め アップルサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 クリームクッキーズ	牛乳 ベーコン 生クリーム 豆腐	精白米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	ぶどうジュース 玉ねぎ りんご ピーマン コーン缶 キャベツ レーズン ほうれん草 わかめ オレンジ	
4	火	牛乳	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラ パナナ	りんごジュース ホットケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ なたと クロレラ 卵	うどん ホットケーキミックス	長ねぎ エリンギ きゅうり 人参 かぶ りんごジュース パナナ	
5	水	いちごオレ	びっくりソーセージ煮 かき菜炒め チーズ竹輪 パイン缶	牛乳 バームクーヘン	牛乳 いちごオレ 油揚げ フランクフルト チーズ竹輪	精白米	キャベツ 人参 玉ねぎ かき菜 パイン缶	
6	木	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け 野菜ジュース いちご	豆乳 マカロニあべ川	牛乳 鶏肉 豆乳	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レタス 野菜ジュース コーン缶 福神漬け いちご	
7	金	のむヨーグルト	魚の味噌煮 白菜と春雨のスープ 五目ナムル グレープフルーツ	牛乳 蒸しパン	のむヨーグルト かじき鮪 牛乳 春雨	精白米 小麦粉	ほうれん草 もやし きゅうり 小松菜 エリンギ レーズン 人参 グレープフルーツ 白菜	
8	土	野菜ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
10	月	ピルクル	八宝菜 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 りんご	牛乳 パナナケーキ	ピルクル 豚肉 しらす干し 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 白菜 竹の子 ピーマン 長ねぎ わかめ ブロッコリー りんご パナナ	
11	火	牛乳	焼きうどん 野菜の即席漬 ぶどうジュース オレンジ	麦茶 チャーハン	牛乳 豚肉 卵	うどん 精白米	長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 人参 ぶどうジュース オレンジ	
12	水	野菜ジュース	鮭フライ(タルタルソース) キャベツスープ 竹の子の味噌マヨサラダ デコボン	牛乳 じゃが芋餅	牛乳 鮭 なたと	精白米 じゃが芋	竹の子 きゅうり キャベツ わかめ もやし くらげ 野菜ジュース デコボン	
13	木	牛乳	ピザ風ちくわ イタリアンサラダ コーンスープ いちご	のむヨーグルト たい焼き(クリーム)	牛乳 竹輪 ベーコン 卵 のむヨーグルト	精白米 たい焼き	玉ねぎ レタス きゅうり ラディッシュ コーン缶 いちご	
14	金	アップルジュース	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの煮付 味噌汁 桃缶	牛乳 フランクフルト	牛乳 高野豆腐 卵 油揚げ フランクフルト	精白米	しめじ いんげん かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ 桃缶 アップルジュース	
15	土	野菜ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	クロレラアップル 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参	
17	月	牛乳	ハムカツ かみかみ和え 中華スープ 甘夏	ヨーグルト和え	牛乳 ハム さきいか 焼豚 春雨 ヨーグルト	精白米	大根 人参 きゅうり 甘夏 エリンギ 桃缶 マンゴー缶 パイン缶 みかん缶 長ねぎ チェリー缶	
18	火	オレンジジュース	きつねうどん ほうれん草のごま和え クロレラアップル パナナ	牛乳 カスタードクリームサンド	豚肉 油揚げ 牛乳 クロレラアップル	うどん ごま 食パン	オレンジジュース エリンギ 長ねぎ 人参 ほうれん草 パナナ	
19	水	牛乳	麻婆豆腐 棒棒鶏 アンパンマンポテト キウイフルーツ	カルピス 3食だんご(ハーベスト)	牛乳 豆腐 ささみ カルピス	精白米 ごま じゃが芋 だんご	長ねぎ エリンギ きゅうり キウイフルーツ	
20	木	野菜ジュース	クリームシチュー アスパラサラダ クロレラ いちご	豆乳 パナナ	豚肉 豆乳 カニかまぼこ クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース キャベツ グリーンアスパラ コーン缶 パナナ いちご	
21	金	いちごオレ	魚のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 豆腐のパウンドケーキ	いちごオレ 牛乳 かじき鮪 春雨 ハム 豆腐 卵	精白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ コーン缶 きゅうり パセリ 人参 白菜 長ねぎ わかめ グレープフルーツ	
22	土	野菜ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
24	月	のむヨーグルト	鶏と大根の五目煮 しゅうまい 味噌汁 パイン缶	牛乳 ほうれん草とじゃこのお焼き	鶏肉 厚揚げ しゅうまい のむヨーグルト 竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 小麦粉	大根 エリンギ キャベツ わかめ 人参 パイン缶 ほうれん草	
25	火	牛乳	ナポリタン グリーンサラダ オレンジ 野菜ジュース	いちごオレ スティックパン	牛乳 豚挽肉 いちごオレ ハム	スパゲティ パン	玉ねぎ ピーマン キャベツ レタス きゅうり オレンジ 野菜ジュース	
26	水	豆乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ ミニポテト わかめご飯 パナナ	牛乳 コーンフレーク	豆乳 豚肉 卵 ハム 牛乳 水煮大豆 ベーコン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パナナ	
27	木	ピルクル	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウィンナー にら玉スープ キウイフルーツ	麦茶 ふかし芋	牛乳 ピルクル シーチキン ウィンナー しらす干し 納豆 卵	精白米 じゃが芋 さつま芋	人参 きゅうり にら 玉ねぎ キウイフルーツ	
28	金	子供の日の祝 牛乳	竹の子ご飯 マカロニサラダ すまし汁 ヘルシーミートローフ メロン	ジョア こいのぼりケーキ	牛乳 ジョア 油揚げ 豆腐 豚挽肉 ハム 卵 はんぺん	精白米 マカロニ パン粉 ロールケーキ	竹の子 人参 玉ねぎ きゅうり わかめ メロン チンゲン菜	
29	土	昭和の日						

