

平成30年 5月

こんだてよていひょう

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 体の調子をとのえるもの
1 火	マミー	竹の子ごはん ポテトサラダ すまし汁 ヘルシーミートローフ メロン	牛乳 こいのぼりケーキ	マミー 牛乳 鶏肉 豚挽肉 油揚げ 卵 豆腐 ふ わかめ	精白米 じゃが芋 ロールケーキ	竹の子 人参 玉ねぎ ミックスベジタブル 大根 メロン
2 水	牛乳	ツナ入リスパゲティ カニ風味サラダ 野菜ジュース グレープフルーツ	のむヨーグルト ワッフル	牛乳 のむヨーグルト シーチキン カニかまぼこ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 えのきだけ ピーマン キャベツ きゅうり グレープフルーツ
3 木	憲 法 記 念 日					
4 金	み ど り の 日					
5 土	こ ど も の 日					
7 月	野菜 ジュース	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬 クローラ デコボン	スポロン 若草団子	スポロン 鶏肉 ハム クローラ きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ 白玉粉	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬 デコボン
8 火	牛乳	豚汁 しらす入り納豆 きゅうりの塩もみ ウインナー パナナ	カルピス 源氏パイ	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し 納豆 ウインナー カルピス	精白米 じゃが芋	人参 大根 きゅうり パナナ
9 水	アップル ジュース	五目うどん ほうれん草ともやしのナムル 牛乳 キウイフルーツ	豆乳 ブルーベリーサンド	豆乳 豚肉 油揚げ なた 牛乳	うどん 食パン	アップルジュース 長ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 もやし キウイフルーツ
10 木	のむ ヨーグルト	高野豆腐の卵とじ アスパラのごま和え 味噌汁 いちご	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト 牛乳 わかめ 高野豆腐 卵	精白米 ごま ふ	人参 しめじ 玉ねぎ いちご いんげん グリーンアスパラ えのきだけ
11 金	牛乳	ポテトフィッシュボール アップルサラダ 若竹汁 桃缶	いちごオーレ クリームクッキーズ	牛乳 白身魚 卵 わかめ いちごオーレ 生クリーム	精白米 じゃが芋 バター ごま 小麦粉 マーガリン	キャベツ りんご レーズン 竹の子 桃缶
12 土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	卵	食パン	野菜ジュース パナナ
14 月	牛乳	目玉焼 シュリンプサラダ ミントマト キャベツスープ 甘夏	麦茶 フランクフルト	牛乳 卵 芝えび なた フランクフルト	精白米 じゃが芋	ブロッコリー ミントマト 甘夏 キャベツ もやし 木くらげ
15 火	豆乳	カジキの野菜ソース焼き 春雨サラダ かまぼこスープ パイン缶	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	豆乳 牛乳 かじき鮪 春雨 ハム わかめ かまぼこ ヨーグルト	精白米 ホットケーキミックス マーガリン	人参 ピーマン きゅうり 長ねぎ パイン缶 りんご
16 水	牛乳	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ 野菜ジュース オレンジ	麦茶 ふかし芋	牛乳 豚肉 かつお節 なた	うどん さつま芋	人参 白菜 長ねぎ かぶ きゅうり 野菜ジュース オレンジ
17 木	マミー	春野菜のクリームシチュー リョネーズサラダ アップルジュース パナナ	フルーチェ	マミー 豚肉 シーチキン 芝えび 牛乳	精白米	長ねぎ 人参 絹さや レタス グリーンアスパラ きゅうり アップルジュース パナナ
18 金	オレンジ ジュース	ハンバーグ カリフラワーとブロッコリーのサラダ こつこつスープ キウイフルーツ	プリン生クリーム添え	豚挽肉 牛挽肉 卵 牛乳 あさり缶 スキムミルク プリン 生クリーム	精白米 パン粉	オレンジジュース 玉ねぎ ピーマン カリフラワー パセリ ブロッコリー ミックスベジタブル クリームコーン缶 キウイフルーツ
19 土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 パナナ	せんべい	シーチキン	食パン	野菜ジュース パナナ
21 月	牛乳	肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 グレープフルーツ	カルピス バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ カルピス	精白米 じゃが芋 白滝 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース缶 長ねぎ ほうれん草 パナナ グレープフルーツ
22 火	アップル ジュース	麻婆豆腐 きゅうりツナ和え アンパンマンポテト 桃缶	牛乳 スチームチーズケーキ	牛乳 豆腐 シーチキン チーズ	精白米 ポテト 小麦粉 マーガリン	アップルジュース 長ねぎ エリンギ きゅうり 桃缶
23 水	野菜 ジュース	野菜入り味噌ラーメン 牛乳 甘夏 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 お好み焼き	牛乳 わかめ カニかまぼこ 豚肉 ソーセージ 卵 桜えび	中華麺 お好み焼き粉	野菜ジュース 人参 白菜 にら もやし 長ねぎ 甘夏 コーン缶 キャベツ
24 木	のむ ヨーグルト	鰯のごまマヨ焼き 五目ナムル にら玉スープ バナナ	牛乳 スティックパン	のむヨーグルト 牛乳 ささみ 鰯 卵	精白米 ごま パン	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり にら 玉ねぎ バナナ
25 金	牛乳	八宝菜 かぼちゃの煮付 味噌汁 オレンジ	アップルジュース せんべい	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 竹の子 白菜 ピーマン かぼちゃ 長ねぎ オレンジアップルジュース
26 土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	ハム	食パン	野菜ジュース パナナ
28 月	遺 足					
29 火	牛乳	じゃが芋のきんぴら しゅうまい 味噌汁 パイン缶	ライチジュース ミニシュークリーム	牛乳 豚肉 しゅうまい 竹輪 わかめ	精白米 ごま じゃが芋	人参 ピーマン エリンギ キャベツ パイン缶
30 水	豆乳	親子うどん 野菜の即席漬 グレープフルーツ 野菜ジュース	麦茶 ミニおにぎり	豆乳 鶏肉 なた 卵	うどん 精白米	玉ねぎ 長ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース缶 きゅうり 野菜ジュース グレープフルーツ
31 木	オレンジ ジュース	鶏の唐揚げ 青菜のクリームチーズ和え 中華スープ キウイフルーツ	牛乳 人参のパウンドケーキ	牛乳 鶏肉 クリームチーズ 春雨 豚焼 卵	精白米 ごま 小麦粉 バター アーモンド粉	オレンジジュース もやし 人参 ほうれん草 コーン缶 長ねぎ エリンギ キウイフルーツ