

令和5年 5月

こんだてよといひょう

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	月	いちごオレ	大豆入りひじきの煮付け 味噌汁 ダブルポテトサラダ オレンジ	牛乳 ココアホットケーキ	いちごオレ 水煮大豆 ハム さつま揚げ 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 さつま芋 ホットケーキミックス	ひじき 人参 白菜 長ねぎ わかめ オレンジ	
2	火	豆乳	ツナ入り和風スパゲティ コールスローサラダ 野菜ジュース パナナ	プリン ウエハース	豆乳 シーチキン プリン	スパゲティ	玉ねぎ 人参 えのきだけ キャベツ レタス きゅうり コーン缶 野菜ジュース パナナ	
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
6	土	野菜ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	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	
8	月	オレンジジュース	鰯のごまマヨ焼き 五目ナムル 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 人参のパウンドケーキ	牛乳 鰯 ささみ 油揚げ 卵	精白米 ごま 小麦粉 バター アーモンド粉	ほうれん草 もやし わかめ きゅうり オレンジジュース グレープフルーツ 人参 大根	
9	火	牛乳	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ ぶどうジュース キウイフルーツ	いちごオレ クロワッサン	牛乳 豚肉 いちごオレ	うどん パン	長ねぎ 白菜 人参 かぶ きゅうり ぶどうジュース キウイフルーツ	
10	水	野菜ジュース	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 クロレラアップル パナナ	牛乳 しらすトースト	鶏肉 ハム クロレラアップル しらす干し 牛乳	精白米 じゃが芋 食パン	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり 福神漬 パナナ	
11	木	牛乳	じゃが芋のきんぴら ほうれん草サラダ 味噌汁 オレンジ	カルピス パームクーヘン	牛乳 豚肉 ハム 卵 豆腐 カルピス	精白米 じゃが芋 ごま	人参 エリンギ ビーマン ほうれん草 長ねぎ なめこ オレンジ	
12	金	(食育) のむ ヨーグルト	鶏の唐揚げ ひじきのツナ和えサラダ にら玉スープ いちご (おにぎり)	麦茶 焼きそば	鶏肉 シーチキン 卵 のむヨーグルト	精白米 焼きそば	ブロッコリー には 玉ねぎ いちご キャベツ ひじき レタス 人参	
13	土	野菜ジュース	パン 麦茶 パナナ	クロレラアップル せんべい	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	
15	月	牛乳	ポテトフィッシュボール イタリアンサラダ 若竹汁 甘夏	りんごジュース メープルクッキー	牛乳 白身魚 卵 ベーコン	精白米 じゃが芋 ごま 小麦粉 バター	レタス きゅうり ラディッシュ 竹の子 わかめ 甘夏 りんごジュース	
16	火	ピルクル	ナポリタン カニ風味サラダ 野菜ジュース グレープフルーツ	牛乳 ピーナツサンド	ピルクル カニかまぼこ 豚挽肉 牛乳	スパゲティ 食パン	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 野菜ジュース グレープフルーツ	
17	水	牛乳	肉じゃが ゆでブロッコリー 味噌汁 桃缶	フルーチェ	牛乳 豚肉 竹輪	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白滝 しめじ グリーンピース缶 キャベツ わかめ 桃缶	
18	木	ぶどうジュース	ポトフ アスパラのごま和え チーズ竹輪 わかめご飯 パナナ	牛乳 カステラドーナツ	豚肉 チーズ竹輪 牛乳	精白米 じゃが芋 ごま	ぶどうジュース キャベツ しめじ 人参 パナナ グリーンアスパラ	
19	金	牛乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 すまし汁 ウインナー オレンジ	麦茶 お好み焼き	牛乳 シーチキン しらす干し 納豆 ソーセージ はんぺん ウインナー 卵	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり わかめ 長ねぎ チンゲン菜 オレンジ キャベツ	
20	土	野菜ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	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	
22	月	牛乳	吉野煮 揚げぎょうざ 味噌汁 パイン缶	麦茶 ふかし芋	牛乳 竹輪 鶏肉 ぎょうざ 豆腐	精白米 さつま芋	ごぼう 人参 ほうれん草 エリンギ わかめ パイン缶	
23	火	アップルジュース	五目うどん ほうれん草のごま和え クロレラ 甘夏	牛乳 スティックメロンパン	豚肉 なた 油揚げ 牛乳 クロレラ	うどん ごま メロンパン	長ねぎ 人参 エリンギ 甘夏 ほうれん草 アップルジュース	
24	水	(誕生会) 野菜ジュース	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	のむヨーグルト プチケーキ	豚挽肉 牛挽肉 生クリーム 卵 あさり缶 スキムミルク のむヨーグルト	精白米 パン粉	野菜ジュース 玉ねぎ バセリ ブロッコリー ミックスベジタブル ビーマン クリームコーン缶 キウイフルーツ	
25	木	牛乳	酢豚 しゅうまい 味噌汁 グレープフルーツ	豆乳 パナナ	牛乳 豚肉 しゅうまい 豆乳 油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 ビーマン 人参 エリンギ パイン缶 わかめ グレープフルーツ パナナ	
26	金	いちごオレ	かじき鮭の野菜ソース焼き アップルサラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 マドレーヌ	かじき鮭 焼豚 春雨 牛乳 卵 いちごオレ	精白米 ホットケーキミックス ごま バター	ビーマン エリンギ 長ねぎ キャベツ 人参 りんご レーズン オレンジ	
27	土	野菜ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル せんべい	鶏肉 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	
29	月	豆乳	福袋 春雨サラダ キャベツスープ 甘夏	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	豆乳 豚挽肉 油揚げ なた 春雨 ハム 牛乳 ヨーグルト うずらの卵缶	精白米 ホットケーキミックス バター	エリンギ きゅうり キャベツ 人参 長ねぎ もやし 甘夏 きくらげ りんご	
30	火	牛乳	野菜入り味噌ラーメン クロレラアップル きゅうりとわかめの酢の物 桃缶	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 クロレラアップル しらす干し	中華麺 精白米	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり にら わかめ 桃缶	
31	水	のむ ヨーグルト	春野菜のクリームシチュー マカロニサラダ クロレラ グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト 豚肉 ハム クロレラ 牛乳	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 絹さや きゅうり 人参 グリーンアスパラ グレープフルーツ	