

令和3年 5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	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 バナナ	
3	月	<b>憲法記念日</b>						
4	火	<b>みどりの日</b>						
5	水	<b>こどもの日</b>						
6	木	豆乳	ポテトフィッシュボール 春雨サラダ 味噌汁 パナナ	麦茶 焼きそば	豆乳 白身魚 卵 豆腐 ハム 春雨	精白米 じゃが芋 バター 焼きそば	人参 きゅうり ほうれん草 わかめ パナナ キャベツ	
7	金	アップルジュース	八宝菜 かぼちゃの煮付け 中華スープ 甘夏	牛乳 ふかし芋	豚肉 春雨 焼豚 牛乳	精白米 ごま さつま芋	アップルジュース 玉ねぎ 人参 竹の子 白菜 甘夏 ビーマン かぼちゃ 長ねぎ エリンギ	
8	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 バナナ	
10	月	牛乳	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 クロレラアップル グレープフルーツ	豆乳 バームクーヘン	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり グレープフルーツ 福神漬	
11	火	ピルクル	じゃが芋のきんぴら ほうれん草サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	ぶどうジュース スチームチーズケーキ	ピルクル 豚肉 卵 油揚げ ハム チーズ	精白米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 エリンギ ほうれん草 ビーマン キウイフルーツ 大根 わかめ ぶどうジュース	
12	水	のむ ヨーグルト	野菜入り味噌ラーメン 野菜ジュース きゅうりとわかめの酢の物 いちご	牛乳 スティックメロンパン	のむヨーグルト 豚肉 牛乳 しらす干し	中華麺 メロンパン	白菜 人参 長ねぎ きゅうり にら わかめ 野菜ジュース コーン缶 いちご	
13	木	牛乳	ささみの衣揚げレモンあんかけ 若竹汁 イタリアンサラダ オレンジ	クロレラ 若草団子	牛乳 ささみ 卵 ベーコン きな粉	精白米 ごま 白玉粉	あさつき レモン汁 レタス きゅうり ラディッシュ 竹の子 わかめ オレンジ	
14	金	オレンジジュース	ポトフ アスパラのごま和え チーズ竹輪 わかめご飯 パイン缶	カルピス バナナ	豚肉 チーズ竹輪 カルピス	精白米 じゃが芋 ごま	オレンジジュース 玉ねぎ キャベツ グリーンアスパラ 人参 しめじ パイン缶 バナナ	
15	土	野菜ジュース	ポークカレー 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 バナナ	
17	月	ぶどう ジュース	肉じゃが きゅうりとウインナーのごま酢和え アスパラスープ 甘夏	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	豚肉 ウインナー ささみ 卵 牛乳 ヨーグルト	精白米 じゃが芋 ごま ホットケーキミックス マーガリン	ぶどうジュース きゅうり 玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 しめじ 白滝 もやし 長ねぎ エリンギ 絹さや 甘夏 りんご	
18	火	牛乳	親子うどん かぶときゅうりの塩もみ クロレラ 桃缶	野菜ジュース ふのラスク	牛乳 鶏肉 なたと クロレラ	うどん ふ バター	長ねぎ 玉ねぎ 人参 かぶ グリーンピース缶 きゅうり 野菜ジュース 桃缶	
19	水	(誕生会) いちごオーレ	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	いちごオーレ 豚挽肉 牛乳 卵 牛挽肉 スキムミルク あさり缶 生クリーム	精白米 パン粉 カステラ	玉ねぎ カリフラワー パセリ ブロッコリー キウイフルーツ ミックスベジタブル クリームコーン缶	
20	木	牛乳	ツナポテトサラダ ウインナー にら玉スープ しらす入り納豆 パナナ	プリン	牛乳 シーチキン ウインナー 卵 しらす干し 納豆 プリン	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり 玉ねぎ にら パナナ	
21	金	豆乳	鰯のごまマヨ焼き 五目ナムル 味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンケーキ	豆乳 鰯 ささみ 牛乳	精白米 ホットケーキミックス ごま	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 長ねぎ なめこ にら わかめ オレンジ コーン缶 キャベツ	
22	土	野菜ジュース	麻婆豆腐 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豆腐 クロレラアップル	精白米	長ねぎ エリンギ パナナ 野菜ジュース	
24	月	牛乳	大豆入りひじきの煮付け 味噌汁 ダブルポテトサラダ パイン缶	いちごオーレ 人参のパウンドケーキ	牛乳 大豆 油揚げ ハム 竹輪 いちごオーレ 卵	精白米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 バター アーモンド粉	ひじき 人参 キャベツ わかめ パイン缶	
25	火	オレンジジュース	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	豆乳 ブルーベリーサンド	豚挽肉 サラミソーセージ 豆乳	スパゲティ	オレンジジュース ビーマン 玉ねぎ レタス きゅうり 人参 野菜ジュース キウイフルーツ	
26	水	(食育) 牛乳	鶏の唐揚げ シュリンプサラダ 味噌汁 バナナ (おにぎり)	カルピス せんべい	牛乳 鶏肉 芝エビ 厚揚げ カルピス	精白米 じゃが芋	ブロッコリー 長ねぎ わかめ パナナ	
27	木	野菜ジュース	かじき鮭の野菜ソース焼き アップルサラダ かまぼこスープ グレープフルーツ	フルーチェ	かじき鮭 かまぼこ 牛乳	精白米	野菜ジュース ビーマン 人参 キャベツ レーズン りんご 長ねぎ わかめ グレープフルーツ	
28	金	ピルクル	春野菜のクリームシチュー マカロニサラダ クロレラアップル 甘夏	牛乳 コーンフレーク	ピルクル ハム 牛乳 クロレラアップル	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 絹さや 甘夏 グリーンアスパラ きゅうり	
29	土	野菜ジュース	チキンカレー 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 バナナ	
31	月	牛乳	福袋 ひじきのツナ和えサラダ 味噌汁 オレンジ	フルーツみつ豆	牛乳 豚挽肉 油揚げ 寒天 シーチキン うずらの卵缶	精白米 じゃが芋	人参 長ねぎ エリンギ ひじき レタス 玉ねぎ わかめ 桃缶 オレンジ みかん缶 パイン缶 チェリー缶	