

平成30年 6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		黄		緑	
					血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの			
1	金	牛乳	ミネストローネ かぼちゃサラダ わかめご飯 アンパンマンポテト バナナ	カルピス ビスコ	牛乳 ベーコン 卵 カルピス	精白米 じゃが芋 マカロニ ポテト	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 かぼちゃ トマト缶 バナナ			
2	土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 バナナ	せんべい	卵	食パン	野菜ジュース バナナ			
4	月	牛乳	ポテトサラダ しらす入り納豆 ウィンナー 味噌汁 ぶどう	麦茶 たこ焼き	牛乳 ウィンナー ソーセージ 豆腐 わかめ しらす干し 納豆	精白米 じゃが芋 たこ焼き	人参 きゅうり 長ねぎ ぶどう			
5	火	豆乳	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬 クロレラ バナナ	牛乳 パームクーヘン	豆乳 豚肉 クロレラ 牛乳	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬 バナナ			
6	水	マミー	ナポリタン チップサラダ 牛乳 キウイフルーツ	のむヨーグルト スティックメロンパン	マミー サラミソーセージ 牛乳 のむヨーグルト 豚挽肉	スパゲティ メロンパン	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス キウイフルーツ 人参			
7	木	野菜 ジュース	ツナ入り厚焼き玉子 ゆでブロッコリー ミニトマト かまぼこスープ グレープフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 シーチキン かまぼこ わかめ 豆腐	精白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ グレープフルーツ ミニトマト 人参 長ねぎ ブロッコリー			
8	金	牛乳	鮭の和風ムニエル 切り干しのサラダ 味噌汁 パイン缶	牛乳 オートミールクッキー	牛乳 鮭 わかめ 厚揚げ 卵 豆乳	精白米 小麦粉 バター オートミール	玉ねぎ エリンギ きゅうり 切り干し大根 人参 トマト 長ねぎ パイン缶			
9	土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	シーチキン	食パン	野菜ジュース バナナ			
11	月	牛乳	豆腐のチャンプルー 味噌汁 たくあんときゅうりのごま和え さくらんぼ	麦茶 フライドポテト	牛乳 ベーコン 豆腐 竹輪 卵 わかめ	精白米 ごま ポテト	もやし たくあん さくらんぼ きゅうり キャベツ 人参 にら			
12	火	アップル ジュース	プチバイキング (唐揚げor海老フライ) オレンジ (グリーンサラダor大根サラダ) コーンスープ	フルーチェ	牛乳 鶏肉 海老 ハム 卵	精白米	アップルジュース キャベツ レタス きゅうり コーン缶 大根 オレンジ			
13	水	牛乳	冷麦 野菜の即席漬 野菜ジュース バナナ	スポロン かたつむりケーキ	牛乳 ハム なたと スポロン	冷麦 ロールケーキ	きゅうり キャベツ バナナ みかん缶 きゅうり 人参 野菜ジュース			
14	木	のむ ヨーグルト	鶏と大根の五目煮 春雨サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	のむヨーグルト 牛乳 鶏肉 厚揚げ 春雨 ハム 豆腐 わかめ	精白米 ホットケーキミックス	大根 エリンギ きゅうり 人参 ほうれん草 かぼちゃ キウイフルーツ			
15	金	牛乳	ココット蒸し イタリアンサラダ すまし汁 桃缶	あじさいヨーグルト	牛乳 豚挽肉 卵 ベーコン はんぺん わかめ ヨーグルト	精白米	玉ねぎ レタス ラディッシュ チンゲン菜 キウイフルーツ 桃缶 オレンジジュース 人参 グレープジュース			
16	土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 バナナ	せんべい	卵	食パン	野菜ジュース ハム			
18	月	牛乳	ビーフシチュー アスパラサラダ アップルジュース ぶどう	カルピス バナナ	牛乳 肉 カルピス	精白米 じゃが芋	卵 人参 グリーンアスパラ キャベツ コーン缶 ぶどう アップルジュース バナナ			
19	火	オレンジ ジュース	福袋 ひじきのツナ和えサラダ 味噌汁 甘夏	牛乳 ふのラスク	牛乳 豚挽肉 油揚げ ひじき うずらの卵缶 シーチキン	精白米 ふ バター	オレンジジュース 長ねぎ エリンギ 人参 レタス 甘夏			
20	水	いちご オーレ	五目うどん きゅうとかぶの塩もみ 牛乳 さくらんぼ	ぶどうジュース ピザ	いちごオーレ なたと 油揚げ 豚肉 牛乳	うどん ピザ	長ねぎ 人参 エリンギ さくらんぼ ぶどうジュース			
21	木	野菜 ジュース	ぶりの照り焼き かみかみ和え あじさいスープ キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ぶり さきいか 春雨	精白米 ふ	野菜ジュース 大根 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 長ねぎ キウイフルーツ			
22	金	マミー	吉野煮 揚げぎょうざ にら玉スープ グレープフルーツ	豆乳 ほうれん草のカップケーキ	牛乳 鶏肉 竹輪 ぎょうざ 卵 豆乳	精白米 ホットケーキミックス バター	人参 ごぼう エリンギ にら 長ねぎ グレープフルーツ ほうれん草			
23	土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	ハム	食パン	バナナ			
25	月	牛乳	栄養すいとん カニ風味サラダ チーズ竹輪 バナナ	麦茶 だんご	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ チーズ竹輪	精白米 小麦粉 だんご	人参 ほうれん草 エリンギ キャベツ カニかまぼこ きゅうり バナナ			
26	火	豆乳	ハムカツ 五目ナムル 味噌汁 パイン缶	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 豆乳 ハム ささみ 卵 わかめ	精白米 じゃが芋 パン粉 ホットケーキミックス	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ パイン缶			
27	水	牛乳	チャーシュー入り醤油ラーメン クロレラ きゅうりのツナ和え さくらんぼ	プリン生クリーム添え	牛乳 焼豚 なたと クロレラ シーチキン 生クリーム プリン	中華麺	玉ねぎ 長ねぎ 根生姜 コーン缶 人参 ほうれん草 きゅうり さくらんぼ			
28	木	のむ ヨーグルト	豚肉と野菜の味噌炒め しゅうまい アスパラスープ オレンジ	牛乳 お好みパン	牛乳 のむヨーグルト 豚肉 しゅうまい ささみ ハム	精白米 ホットケーキミックス	人参 キャベツ もやし にら ビーマン グリーンアスパラ エリンギ 長ねぎ 絹さや オレンジ コーン缶 キャベツ			
29	金	牛乳	ポトフ いんげんとおくらのサラダ ふりかけ ミニトマト 甘夏	マミー せんべい	牛乳 豚肉 ひじき マミー	精白米 ごま	キャベツ 玉ねぎ いんげん しめじ おくら ミニトマト 甘夏			
30	土	マミー	冷したぬき きゅうとウィンナーのごま和え 野菜ジュース ぶどう	ヨーグルト	マミー ヨーグルト なたと ハム ウィンナー	うどん ごま	きゅうり みかん缶 きゅうり もやし 野菜ジュース ぶどう			