

令和2年 6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	月	オレンジ ジュース	ポークカレー カニ風味サラダ 福神漬 クロレラ 桃缶	牛乳 バームクーヘン	豚肉 カニかまぼこ クロレラ 牛乳	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 福神漬 桃缶
2	火	牛乳	鶏と大根の五目煮 ウインナー 味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 フライドポテト	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 ウインナー	精白米 じゃが芋	大根 こんにやく エリンギ ほうれん草 人参 わかめ グレープフルーツ
3	水	豆乳	ナポリタン グリーンサラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	牛乳 ミックスサンド	豆乳 豚挽肉 ハム	スパゲティ 食パン	玉ねぎ ビーマン キャベツ レタス 野菜ジュース キウイフルーツ
4	木	牛乳	肉じゃが しゅうまい には玉スープ オレンジ	カルピス ビスコ	牛乳 豚肉 しゅうまい 卵 カルピス	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白滝 しめじ グリーンピース缶 長ねぎ には オレンジ
5	金	いちご オーレ	ミネストローネ かぼちゃサラダ わかめご飯 チーズ竹輪 パナナ	ライチジュース たこ焼	いちごオーレ 卵	精白米 じゃが芋 マカロニ たこ焼	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ マッシュルーム缶 わかめ 人参 トマト缶 ライチジュース パナナ
6	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 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
8	月	ぶどう ジュース	麻婆豆腐 棒棒鶏 アンパンマンポテト パイン缶	牛乳 ふかし芋	豆腐 ささみ 豆乳	精白米 じゃが芋 ごま さつま芋	ぶどうジュース エリンギ 長ねぎ きゅうり パイン缶
9	火	牛乳	栄養きんぴら 揚げぎょうざ 味噌汁 パナナ	カルピス せんべい	牛乳 鶏肉 さつま揚げ カルピス ぎょうざ	精白米 ふ	ごぼう 人参 長ねぎ わかめ パナナ
10	水	野菜 ジュース	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ アップルジュース キウイフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 なたと 油揚げ チーズ	うどん 蒸しパンミックス	野菜ジュース 長ねぎ 人参 エリンギ りんごジュース かぶ キウイフルーツ きゅうり
11	木	牛乳	八宝菜 かぼちゃの煮付 かまぼこスープ グレープフルーツ	豆乳 パナナ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか 豆乳	精白米	玉ねぎ 竹の子 ビーマン 人参 かぼちゃ 長ねぎ わかめ グレープフルーツ
12	金	マミー	鶏の唐揚げ 五目ナムル 味噌汁 さくらんぼ	のむヨーグルト かたつむりケーキ	マミー のむヨーグルト 竹輪 鶏肉 ハム	精白米	ほうれん草 人参 きゅうり もやし キャベツ わかめ さくらんぼ
13	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 パナナ	アップルジュース せんべい	鶏肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ アップルジュース
15	月	アップル ジュース	ウインナー野菜炒め ダブルポテトサラダ コーンポタージュ 桃缶	牛乳 パウンドケーキ	ウインナー ハム 牛乳	精白米 じゃが芋 さつま芋	アップルジュース キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 桃缶
16	火	牛乳	じゃが芋のきんぴら わかめサラダ 味噌汁 パナナ	あじさいヨーグルト	牛乳 豚肉 シーチキン 豆腐 ヨーグルト	精白米 じゃが芋 ごま	人参 エリンギ わかめ なめこ コーン缶 長ねぎ パナナ キウイフルーツ
17	水	いちご オーレ	野菜入り味噌ラーメン クロレラ わかめときゅうりの酢の物 さくらんぼ	アップルジュース 焼きおにぎり	いちごオーレ 豚肉 クロレラ しらす干し	中華麺 精白米	白菜 人参 もやし わかめ コーン缶 きゅうり さくらんぼ アップルジュース
18	木	牛乳	かじき鮭の味噌煮 かみかみ和え すまし汁 キウイフルーツ	オレンジジュース グラノーラクッキー	牛乳 かじき鮭 さきいか 卵 はんぺん	精白米 小麦粉 バター グラノーラ	大根 チンゲン菜 きゅうり 人参 キウイフルーツ オレンジジュース わかめ
19	金	のむ ヨーグルト	酢豚 チーズ棒 味噌汁 オレンジ	麦茶 だんご	のむヨーグルト 豚肉 チーズ 油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン エリンギ 人参 バイン缶 もやし わかめ オレンジ
20	土	野菜 ジュース	麻婆豆腐 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	豆腐	精白米	野菜ジュース エリンギ 長ねぎ パナナ クロレラ
22	月	野菜 ジュース	豚肉の生姜焼 春雨サラダ キャベツスープ さくらんぼ	ヨーグルト和え	豚肉 ハム 春雨 なたと ヨーグルト	精白米	野菜ジュース きゅうり もやし キャベツ 木くらげ さくらんぼ 人参 マンゴー缶 チェリー缶 バイン缶 黄桃缶 みかん缶
23	火	牛乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ナゲット 味噌汁 パイン缶	カルピス クッキー	牛乳 ナゲット シーチキン しらす干し 納豆	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり コーン缶 もやし には わかめ バイン缶
24	水	マミー	焼きうどん たくあんときゅうりのごま和え 野菜ジュース グレープフルーツ	牛乳 揚げパン	マミー 豚肉 なたと きな粉 かつお節 牛乳	うどん ごま バターロール	白菜 長ねぎ たくあん きゅうり 野菜ジュース グレープフルーツ 人参
25	木	牛乳	海老フライ ゆでブロッコリー ミントマト 中華スープ キウイフルーツ	ジョア プチケーキ	牛乳 海老 焼豚 生クリーム ジョア	精白米 ごま	ブロッコリー ミントマト 長ねぎ キウイフルーツ エリンギ
26	金	豆乳	ポトフ ほうれん草のごま和え チーズ竹輪 パナナ	プリン ウエハース	豆乳 チーズ竹輪 プリン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ ほうれん草
27	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	アップルジュース せんべい	豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ アップルジュース
29	月	のむ ヨーグルト	すき焼風煮 ウインナー 味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト 豚肉 油揚げ ウインナー 厚揚げ 牛乳	精白米	長ねぎ 人参 エリンギ 大根 オレンジ 白菜 わかめ
30	火	オレンジ ジュース	クリームシチュー コールスローサラダ クロレラ 桃缶	フルーチェ	豚肉 クロレラ 牛乳	精白米 じゃが芋	オレンジジュース 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 桃缶
31	水	牛乳	冷したぬき アスパラのごま和え アップルジュース さくらんぼ	麦茶 お好み焼き	牛乳 ハム ソーセージ なたと さくらんぼ	うどん 揚げ玉 ごま お好み焼き粉	きゅうり みかん缶 アスパラ 人参 アップルジュース 長ねぎ キャベツ さくらんぼ