2023年 5月献立表

パン・チキンのトマト煮 じゃが芋の青のりサラダ・スープ フルーツ(パイン)

31 水

ばん・じゃがいも

~えんどう豆~ 豆は「マメに生きる」「マメマメしく働ける」という事から、

離乳食(完了期) 献立には、18日のお楽しみ会にえんどうごはんを入れています Tネ 食塩 たん ル 相当 ばく 脂質 ギー 量 質 g g g 主な材料と体内での働き 日曜日日日 献立 おやつ 主に熱や力のもとになるもの 主にからだをつくるもの 主にからだの調子を整えるもの ごはん・豚肉の生姜炒め ブロッコリードレッシング和え・味噌汁 フルーツ(パイン) たまねぎ・いんげん・きぴーまん ぶたにく うすあげ 牛乳 フルーツ寒天 ぶろっこりー・かりふらわー あかびーまん・ちんげんさい・ばいん 1月 364 1.2 16.9 10.0 53.7 -スープパスタ たまねぎ・ぴーまん・こーん しめじ・きゃべつ・きゅうり・りんご すばげてぃ ういんなー かみかみサラダ フルーツ(りんご) さきいか 牛乳 柏餅風蒸しパン 2 火 339 0,9 9,9 14.7 43.8 ピラフ・さつま芋サラダ ウインナー・スープ フルーツ(白桃) たまねぎ・みっくすべじたぶる ちんげんさい・にんじん・はくとう こめ・さつまいも 牛乳 クッキー せんべい 6 ± 473 1,8 13.1 15.8 71. ごはん・厚揚げと豚肉のみそ炒め 切り干し大根サラダ・清汁 フルーツ(パイン) きゃべつ・あかびーまん・しいたけ ゴーヤ・せんきりだいこん・いんげん にんじん・こーん・ほうれんそう・ばいん こめ ぶたにく あつあげ 牛乳 リンゴジュース寒天 366 O.8 11.8 10.7 57.9 8月 ONE ごはん・かれいの塩麹焼き だいこん・にんじん・はくさい たまねぎ・わかめ ぐれーぷふるーつるびー こめ 大根の和え物・味噌汁フルーツ(グレープフルーツ) うすあげ お魚ソーセージお菓子・バナナ 9 W 327 1 3 175 7 4 499 ごはん・照り焼きチキン 三色ピーマンのカレー炒め・味噌汁 フルーツ(オレンジ) ぴーまん・あかぴーまん・きぴーまん もやし・かぼちゃ・えのき・にんじん ねぎ・おれんじ こめ とりもも 牛乳 マカロニきな粉 349 1.2 15.5 9.3 522 なす・たまねぎ・ぐりんぴーす・しめじ にんじん・きゅうり・だいこん あかぴーまん・ちんげんさい・ばいん -ボー茄子丼 ぶたにく・つな こめ 牛乳 ココア蒸しまんじゅ う 胡瓜の中華和え・中華スープ フルーツ(パイン) 11 木 302 1.8 11.0 4.4 57.4 ごはん・かれいの煮つけ カリフラワーのゆかり和え・味噌汁 フルーツ(りんご) かりふらわー・にんじん・はくさい ごぼう・ねぎ・りんご こめ かれい・とうふ 牛乳 さつま芋のふかし 12 金 374 1.4 13.8 13.8 52.8 きゃべつ・もやし・わかめ・にんじん こーん・ねぎ・だいこん・ちんげんさい あおさ・ばなな ぶたにく ちゅうかそ! じゃがいも ラーメン 大根のナムル・粉ふき芋 フルーツ(バナナ) 牛乳 ゼリー 13 土 292 3.0 11.1 2.5 61.2 ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・こーん・きゅうり こめ・じゃがいち ぎゅうにく 牛乳 マドレーヌ 427 1 7 9 8 15.1 67.3 15 月 おれんじ ごはん・かれいの照り焼き チンゲン菜の煮びたし・味噌汁 フルーツ(りんご) ちんげんさい・はくさい・にんじん たまねぎ・だいこん・ねぎ・りんご こめ・さつまいも かれい・うすあげ 牛乳 黄桃寒天 16 火 292 1,3 14.5 3,5 52.7 ごはん・鶏肉の角煮風 ぶろっこりー・だいこん・にんじん きゃべつ・こーん・こんぶ・もやし ねぎ・ぐれーぶぶるーつるびー とりもも・とうふ こめ ごはん・ 鶏肉の 角魚 キャベツの 塩昆布和え・味噌汁 フルーツ (グレープフルーツ) 牛乳 焼ビーフン 17 水 345 1.3 152 8.5 54.4 <お楽しみ会>えんどうごはん えんどうまめ・あおさ・こまつな こめ・こむぎこ ぱんこ かわい Nの来しの云 / ANC つ にはん カレイのフライ・小松菜サラダ・清汁 フルーツ (パイン) うすあげ はくさい・あかぴーまん・こーん しめじ・にんじん・ねぎ・ばいん 牛乳 小玉スイカ 18 木 350 0,8 15.5 8,8 53.5 肉うどん オクラ納豆 フルーツ(りんご) うどん ぎゅうに うすあげ なっとう 牛乳 おにぎり 19 金 297 1.8 10.1 7.5 49.6 にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ こーん・ぐりんびーす・ほうれんそう だいこん・もやし・わかめ・ねぎ・ばなな ぶたにく こめ 牛乳 ほうれん草の中華和え・中華スープ フルーツ(バナナ) 午乳 クッキー せんべい 323 1.7 10.5 5.3 59.9 20 ± ごはん・ちくわ入り玉子焼きあんかけ 小松菜の和え物・味噌汁 フルーツ (グレープフルーツ) にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな きゃべつ・ごぼう・はくさい・あおさ ぐれーぶふるーつるびー こめ たまご・ちくわ 牛乳 プリン 22 月 328 1 5 124 7 5 550 ごはん・かれいの味噌焼き 大根のくす煮・清汁 フルーツ(オレンジ) こめ かれい だいこん・にんじん・

ぐりんびーす

たまねぎ・ほうれんそう・おれんじ さつまあんサンド せんべい ごはん・鶏肉のオリーブオイル焼き コールスロー・スープ フルーツ(パイン) ばせり・きゃべつ・ぶろっこりー にんじん・たまねぎ・しめじ・ねぎ ばいん とりもも こめ 牛乳 ポテトフライ 331 1 () 14.8 10.1 47.4 24 水 カレーライス 三度豆のマヨ和え フルーツ(りんご) こめ・じゃがいも ぶたにく 牛乳 きなこ蒸しパン 394 1.4 9.6 10.7 68.3 ごはん・かれいのレモン醤油焼き れもん・だいこん・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・えのき・こまつな ねぎ・おれんじ こめ かれいこうやとうふ 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ (オレンジ) 牛乳 ジャムサンド 26 金 313 1.3 16.1 6.3 49.8 きつねうどん じゃが芋のマヨ焼き フルーツ(バナナ) はくさい・にんじん・ねぎ あおさ・ばなな うどん・じゃがいも うすあけ 牛乳 ゼリー 27 ± 276 1.2 8.8 4.4 53.3 ごはん・かれいの塩焼き ひじき・にんじん・ごぼう あおさ・りんご こめ・さつまいも かれい・だいす こはん・//・ル・シュー ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳 キャロットゼリー 29 月 295 1.0 132 3.6 55.3 たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・こーん・きゅうり・だいこん わかめ・もやし・ぐれーぶふるーつるびー ぶたにく こめ はん・フルコモ 胡瓜の甘酢和え・清汁 フルーツ(グレープフルーツ) 牛乳 ポパイケーキ 352 1.4 15.5 8.2 55.3 30! W



たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん しめじ・とまと・こーん・あおさ きゃべつ・ぱせり・ぱいん

中央フードサービス株式会社

332 1.3 15.0 13.0 42.9

牛乳 肉味噌おにぎり