2023年　5月献立表

～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、
健康に生きられるようにと縁起を担いだ食材です。他には、海老や筍などがあります。
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。

成育児童センター

離乳食

日付	曜日		中期	後期	主な材料と体内での働き			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	
1	月		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の炒め煮 ブロッコリードレッシング和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とりささみ うすあげ とうふ	たまねぎ・いんげん・きぴーまん ぶろっこりー・かりふらわー あかぴーまん・ちんげんさい・おれんじ	お茶 フルーツ寒天
2	火		とろとろ野菜うどん りんご	スープパスタ かみかみサラダ フルーツ（りんご）	すばげてぃ うどん じゃがいも	ささみ	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	お茶 柏餅風蒸しパン
6	土		野菜入りおかゆ スープ オレンジ	ピラフ風軟飯 さつま芋サラダ・スープ フルーツ（白桃）	こめ・さつまいも	とりみんち	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 おれんじ	お茶 クッキー せんべい
8	月		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・厚揚げと鶏肉のみそ炒め煮 切り干し大根サラダ・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とうふ あつあげ	きゃべつ・あかぴーまん・しいたけ 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・おれんじ	お茶 リンゴジュース寒天
9	火		おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの塩麹煮 大根の和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	かれい うすあげ	だいこん・にんじん・はくさい たまねぎ・わかめ りんご	お茶 お菓子・バナナ
10	水		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・チキンの照り煮 三色ﾋﾞｰﾏﾒの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とりささみ とうふ	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	お茶 マカロニきな粉
11	木		おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・バナナ	マーボー茄子丼風軟飯 胡瓜の中華和え・中華スープ フルーツ（バナナ）	こめ さつまいも	つな とうふ とりみんち	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・バナナ	お茶 ココア蒸しまんじゅう
12	金		おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・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）	こめ	かれい・とうふ	かりふらわー・にんじん・はくさい ねぎ・りんご	お茶 さつま芋のふかし
13	土		とろとろ野菜うどん バナナ	ラーメン 大根のナムル・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	ちゅうかそば じゃがいも うどん	とりみんち	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	お茶 ゼリー
15	月		おかゆ ポトフ風 オレンジ	軟飯・ポトフ風 ポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりささみ	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 おれんじ	お茶 蒸しパン
16	火		おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの照り煮 チンゲン菜の煮びたし・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・さつまいも	かれい・うすあげ	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	お茶 黄桃寒天
17	水		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の角煮風 キャベツの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりささみ とうふ	ぶろっこりー・だいこん・にんじん きゃべつ・こーん・もやし ねぎ・オレンジ	お茶 汁ビーフン
18	木		おかゆ かれいと野菜の煮物 清汁・バナナ	＜お楽しみ会＞えんどう入り軟飯 カレイのうま煮・小松菜サラダ・清汁 フルーツ（バナナ）	こめ さつまいも	かれい うすあげ	えんどうまめ・あおさ・こまつな はくさい・あかぴーまん・こーん しめじ・にんじん・ねぎ・ばなな	お茶 小玉スイカ
19	金		とろとろ野菜うどん りんご	肉うどん オクラ納豆 フルーツ（りんご）	うどん じゃがいも	とりみんち うすあげ なっとう	たまねぎ・にんじん ねぎ・おくら・りんご	お茶 軟飯おにぎり
20	土		おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・バナナ	中華丼風軟飯 ほうれん草の中華和え・中華スープ フルーツ（バナナ）	こめ	とりささみ とうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ こーん・ぐりんぴーす・ほうれんそう だいこん・もやし・わかめ・ねぎ・ばなな	お茶 クッキー せんべい
22	月		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・野菜入りおやきあんかけ 小松菜の和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	とうふ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな きゃべつ・はくさい・あおさ りんご	お茶 ゼリー
23	火		おかゆ かれいと野菜の味噌煮 清汁・オレンジ	軟飯・かれいの味噌煮 大根のくず煮・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす たまねぎ・ほうれんそう・おれんじ	お茶 さつまあんサンド せんべい
24	水		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・バナナ	軟飯・鶏肉のうま煮 コールスロー・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	とりささみ とうふ	きゃべつ・ぶろっこりー にんじん・たまねぎ・しめじ・ねぎ ばなな	お茶 お菓子
25	木		おかゆ ポトフ風 りんご	軟飯・ポトフ風 三度豆のマヨ和え フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	とりみんち	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす いんげん・だいこん・こーん・りんご	お茶 きなこ蒸しパン
26	金		おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・オレンジ	軟飯・かれいの煮つけ 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい こうやとうふ	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	お茶 蒸しパン
27	土		とろとろ野菜うどん バナナ	きつねうどん じゃが芋のふかし フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	うすあげ とりみんち	はくさい・にんじん・ねぎ あおさ・ばなな	お茶 ゼリー
29	月		おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かれいのうま煮 ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・さつまいも じゃがいも	かれい・だいず	ひじき・にんじん あおさ・りんご	お茶 キャロットゼリー
30	火		おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・プルコギ風煮 胡瓜の甘酢和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりささみ とうふ	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・おれんじ	お茶 ポパイ蒸しパン
31	水		おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・バナナ	米粉蒸しパン・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（バナナ）	ぱん・じゃがいも	とりみんち とうふ	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・ばなな	お茶 肉味噌 軟飯おにぎり

中央フードサービス株式会社