2023年5月 乳児期

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	しらす 牛乳	ツナカレー スティックサラダ バナナ 麦茶	蒸しパン 牛乳	しらす 牛乳 ツナ みそ	ごはん じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり バナナ
2	火	オレンジ 牛乳	ご飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉の野菜炒め 野菜のおかか和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 みそ 油揚げ 豚もも かつお節 きなこ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 調合油 マカロニ	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン こまつな えのきたけ りんご
6	土	りんご 牛乳	ピーマンそぼろ丼 白菜の味噌汁 中 華サラダ チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 みそ チーズ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	りんご ピーマン はくさい たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり
8	月	しらす 牛乳	ご飯 青梗菜の中華スープ 鶏 肉ときゃべつの味噌マヨガーリック わ かめサラダ りんご 麦茶	バナナケーキ（卵不使用） 牛乳	しらす 牛乳 鶏もも みそ わかめ	ごはん 薄力粉 砂糖 ごま ホットケーキミックス 調合油	チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご バナナ
9	火	りんご 牛乳	雑穀米 お麩の味噌汁 鱈のバーベキュー焼き きゃべつの胡麻酢和え オレンジ 麦茶	南瓜ケーキ 牛乳	牛乳 みそ たら 豆乳	雑穀米 片栗粉 調合油 砂糖 ごま ごま油 ホット ケーキミックス	りんご こまつな キャベツ にんじん しめじ オレンジ かぼちゃ
10	水	蒸しじゃが芋 牛乳	肉野菜味噌うどん トマトの甘酢サラダ りんご 麦茶	青のりごまおにぎり 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ みそ あおのり	じゃがいも うどん 砂糖 調合油 ごま ごはん	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ トマト 切干大根 キャベツ りんご
11	木	オレンジ 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 鰺の南蛮漬け かぶのナムル ヨーグルト 麦茶	しらすトースト 麦茶	牛乳 高野豆腐 みそ 鰺 ヨーグルト しらす 焼きのり	ごはん 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ごま 食パン	オレンジ だいこん たまねぎ にんじ ん ピーマン かぶ キャベツ 赤ピーマン
12	金	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 ほうれん草スープ 厚揚げと芋のケチャップ炒め ひ じきのマヨサラダ オレンジ 麦茶	きな粉クッキー（卵不使用） 牛乳	牛乳 厚揚げ ひじき きなこ	さつまいも ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 薄力粉 バター	ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン オレンジ
13	土	バナナ 牛乳	焼き鳥丼 葱の味噌汁 じゃ が芋の海苔和え チーズ 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	牛乳 鶏もも 高野豆腐 みそ 焼きのり チーズ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	バナナ ねぎ かぼちゃ にんじん コーン
15	月	しらす 牛乳	ご飯 かぶの中華スープ 八宝菜 もやしサラダ バナナ 麦茶	しらすと青菜のおに ぎり 牛乳	しらす 牛乳 豚ばら エビ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 調合油	かぶ こまつな はくさい にんじん ピーマン しいたけ もやし きゅうり トマト バナナ
16	火	りんご 牛乳	オムライス オニオンスープ ブ ロッコリーマヨサラダ オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	ごはん 調合油 バター ホットケーキミックス 砂糖	りんご たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり オレンジ
17	水	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 切り干し大根の味噌汁 鰆 のバター醤油焼き 納豆和え バ ナナ 麦茶	ココアお豆腐パン 牛乳	牛乳 みそ 鰆 納豆 豆腐	さつまいも ごはん バター ホットケーキミックス 調合油	切干大根 にんじん ほうれんそう だいこん バナナ
18	木	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 葱のすまし汁 鶏の唐揚げ 青梗菜の胡麻酢和え りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 鶏もも 卵	じゃがいも ごはん 片栗粉 調合油 ごま 砂糖 バター ホットケーキミックス	ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ にんじん えのきたけ りんご
19	金	バナナ 牛乳	雑穀米 さつま芋の味噌汁 鮭の塩焼き ゆ かり和え ヨーグルト 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	牛乳 みそ 鮭 油揚げ ヨーグルト 卵	雑穀米 さつまいも 砂糖 薄力粉 バター	バナナ こまつな はくさい にんじん ほうれんそう
20	土	りんご 牛乳	ビビンバ丼 しめじの味噌汁 白菜の味噌和え チーズ 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 みそ チーズ ツナ	ごはん 砂糖 調合油 ごま 油 ごま	りんご にんじん もやし ほうれんそう しめじ こねぎ はくさい
22	月	しらす 牛乳	鮭のクリームパスタ フレンチサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	しらす 牛乳 鮭 チーズ	スパゲッティ バター 薄力 粉 砂糖 調合油 ぶどう ジュース ごはん	ほうれんそう たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん コーン
23	火	りんご 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 卵焼き ト マトの塩昆布和え オレンジ 麦茶	カップケーキ（卵不使用） 麦茶	牛乳 みそ 卵 鶏ひき肉 塩昆布	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 調合油 ホットケーキミックス	りんご こまつな まいたけ たまねぎ ほうれんそう トマト キャベツ だいこん オレンジ
24	水	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 マ ヨポンサラダ バナナ 麦茶	ジャムサンド 麦茶	牛乳 みそ 豆腐 豚ばら ハム	さつまいも ごはん 調合油 砂糖 食パン いちごジャム	ほうれんそう 切干大根 はくさい たまねぎ えのきたけ アスパラガス きゅうり バナナ
25	木	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 大根のすまし汁 鯖の胡麻味噌焼き 南瓜の煮物 りんご 麦茶	パウンドケーキ（卵不使用） 牛乳	牛乳 鯖 みそ 豆腐	じゃがいも ごはん ごま 砂糖 ホットケーキミックス 調合油	だいこん かぼちゃ にんじん こまつな りんご
26	金	バナナ 牛乳	食パン コーンスープ 洋風ミートローフ ポテトサラダ ヨーグルト 麦茶	きつねおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 油揚げ	食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごはん	バナナ はくさい コーン たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり
27	土	オレンジ 牛乳	和風ツナ野菜丼 きゃべつの味噌汁 人参の胡麻和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦 茶	牛乳 ツナ みそ チーズ わかめ	ごはん ごま 砂糖	オレンジ はくさい にんじん しめじ キャベツ こねぎ ほうれんそう もやし
29	月	しらす 牛乳	ご飯 茄子の味噌汁 鶏肉の甘辛炒め 豆腐サラダ バナナ 麦茶	スコーン 牛乳	しらす 牛乳 みそ 鶏もも 豆腐	ごはん 調合油 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス いちごジャム	なす かぼちゃ キャベツ ねぎ しめじ 黄ピーマン トマト きゅうり バナナ
30	火	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 塩ちゃんこ汁 鱈のフライ 切干大根の胡麻和え オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 牛 乳	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 たら ひじき 油揚げ	じゃがいも ごはん 調合油 薄力粉 砂糖 片栗粉 ごま	だいこん にんじん こまつな 切干大根 さやいんげん オレンジ
31	水	オレンジ 牛乳	五目うどん パンプキンサラダ りんご 麦茶	ココアケーキ 麦茶	牛乳 鶏もも わかめ チーズ	うどん 薄力粉 砂糖 バター	オレンジ ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ レーズン りんご

調味料：昆布だし、かつおだし、塩、砂糖、醤油、味噌、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、ベーキングパウダー、ココアを使用しています

栄養価：カロリー 465cal たんぱく質 17.2g 脂質 14.5g 炭水化物 71.7g カルシウム 211mg 食塩 1.3g

HOSFEX