

日 曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
5 月	シーフードカレー ジャが芋のガレット 大根サラダ パナナ	[午前]あられ [午後]揚げパン	米 油 じゃが芋	海老 いち ツナ	玉葱 人参 大根 かいわれ大根 パナナ
6 火	赤飯 鯛の幽庵焼 伊達巻き 紅白なま 麩のすまし汁 みかん	[午前]かりんとう [午後]さつま芋きんとん・ごまめ	米 油 さつま芋	鯛 小豆 ごまめ 卵 はんぺん	大根 人参 玉葱 三つ葉 みかん
7 水	肉うどん 南瓜の甘煮 白菜のおかか和え パイナップル	[午前]野菜チップス [午後]七草粥	うどん 米 油	牛肉	玉葱 人参 葱 南瓜 白菜 ほうれん草 パイナップル
8 木	ご飯 ジャコ入り卵焼き さつま芋の金平 小松菜の胡麻和え 玉葱のすまし汁 りんご	[午前]おこし [午後]チョコチップ蒸しパン	米 さつま芋	卵 しらす	玉葱 葱 ビーマン 人参 小松菜 もやし りんご
9 金	ツナサンド チキンのトマト煮 和風サラダ 人参のスープ オレンジ	[午前]あられ [午後]たくあんのおにぎり	パン 米 油 マヨネーズ	ツナ 鶏肉	胡瓜 玉葱 人参 もやし コーン オレンジ
10 土	ひき肉としめじのトマトスパゲッティ グリーンサラダ 白菜のスープ 桃缶	[午前]野菜チップス [午後]かっぱえびせん	パスタ 油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉葱 しめじ にんにく レタス サニーレタス 胡瓜 黄パプリカ 白菜
13 火	味噌ラーメン 豆腐とにらの千切り 胡瓜の中華和え みかん	[午前]かりんとう [午後]鯛めし	中華麺 油 ごま油 米	豚肉 豆腐 鯛	もやし キャベツ 白葱 にんにく にら 人参 玉葱 胡瓜 赤パプリカ みかん
14 水	鮭の混ぜご飯 トンテキ フロッキーの胡麻和え 豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー	[午前]おこし [午後]お楽しみバイ	米 油	鮭 豚肉 豆腐 わかめ	枝豆 にんにく フロッキー 人参 葱
15 木	ハヤシライス ほうれん草とツナのオムレツ 三色ピクルス パイナップル	[午前]あられ [午後]じゃこせんべい	米 油 マヨネーズ	卵 牛肉 しらす ツナ	玉葱 にんにく ほうれん草 大根 人参 胡瓜 パイナップル
16 金	塩おにぎり 豚汁 パナナ	[午前]野菜チップス [午後]お好み焼き	米 じゃが芋	豚肉	大根 人参 白菜 玉葱 白葱 キャベツ 長芋 パナナ
17 土	醤油焼うどん 野菜の煮物 きのこの味噌汁 みかん缶	[午前]おこし [午後]サッポロポテト	うどん 油 じゃが芋	豚肉	キャベツ 人参 にら もやし ごぼう しめじ えのき 葱
19 月	ご飯 鯛の塩こうじ焼き ひじきの胡麻煮 胡瓜の吉野酢和え あさりのすまし汁 パナナ	[午前]かりんとう [午後]うずまきクッキー	米 油	鯛 ひじき あさり 薄揚げ	人参 胡瓜 大根 三つ葉 玉葱 パナナ
20 火	茄子とベーコンのペンネ フレーンオムレツ 千切りサラダ もやしと人参のスープ りんご	[午前]あられ [午後]おしんこ巻き	ペンネ 油 米	卵 海苔 ベーコン	茄子 玉葱 にんにく キャベツ 胡瓜 黄パプリカ もやし 人参 りんご
21 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 こんにゃくのおかか和え 豆苗の味噌汁 パイナップル	[午前]野菜チップス [午後]パンラスク	米 パン バター	豚肉 油揚げ	生姜 人参 椎茸 キャベツ 小松菜 豆苗 玉葱 パイナップル
22 木	焼き鳥丼 かぶと大根の塩炒め フロッキーの浅漬け わかめのすまし汁 みかん	[午前]おこし [午後]野菜フリッツ	米 油 ごま油	鶏肉 ベーコン わかめ	かぶ 大根 フロッキー えのき 葱 みかん
23 金	黒糖パン 鯛の香草パン粉焼き キャベツのソテー キャロットラペ ほうれん草のスープ グレープフルーツ	[午前]かりんとう [午後]塩昆布のおにぎり	パン 米 マヨネーズ	鯛 チーズ	パセリ キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 グレープフルーツ
24 土	ソース焼きそば 厚揚げと大根の煮物 もやしとにらの味噌汁 バイン缶	[午前]あられ [午後]源氏パイ	中華麺 油	豚肉 厚揚げ 薄揚げ	キャベツ 人参 にら もやし 大根 えのき
26 月	ご飯 鯛の田楽 高野豆腐の含め煮 白菜の甘酢漬け けんちん汁 パナナ	[午前]野菜チップス [午後]麩のラスク	米 油 バター	鯛 豆腐 高野豆腐	椎茸 さやいんげん 白菜 人参 大根 ごぼう 葱 パナナ
27 火	カレーうどん 炒り豆腐 キャベツの海苔和え みかん	[午前]かりんとう [午後]梅おかかおにぎり	うどん 油	豚肉 薄揚げ 海苔 豆腐	生姜 玉葱 葱 人参 椎茸 キャベツ 小松菜 みかん
28 水	ご飯 鯛の西京焼き 里芋の煮ころかし ほうれん草の白和え 若竹汁 りんご	[午前]あられ [午後]チーズ春巻き	米 油	鯛 豆腐 わかめ チーズ	里芋 人参 ほうれん草 筍 りんご
29 木	ビビンバ 長芋の千切り チンゲン菜のナムル 玉葱とわかめのスープ パイナップル	[午前]おこし [午後]フルーツカナッペ	米 油 ごま油	牛ミンチ しらす わかめ	人参 ほうれん草 もやし 長芋 葱 青梗菜 パイナップル
30 金	ご飯 小田蒸し 塩鶏じゃが 白菜の浅漬け 南瓜の味噌汁 オレンジ	[午前]野菜チップス [午後]大根もち	米 うどん じゃが芋	卵 鶏肉	三つ葉 玉葱 人参 グリンピース 白菜 南瓜 葱 大根 オレンジ
31 土	味噌スパゲッティ レタスのサラダ 人参とコーンのスープ 桃缶	[午前]かりんとう [午後]ミレービスケット	パスタ 油 ごま油	豚ミンチ	茄子 白葱 椎茸 にんにく グリンピース レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマ 黄パプリカ 玉葱 パセリ

日	曜	おひる	食材	おやつ
5	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 ジャガイモ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
6	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 キャベツ さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
7	水	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 ジャガイモ ほうれん草	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 さつまいも 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
9	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 人参 ほうれん草 ジャガイモ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
10	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 キャベツ 大根	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
13	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
14	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 フロッコリー 人参 さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
15	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 ほうれん草 ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] お粥
16	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 キャベツ 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
17	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
19	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
20	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 キャベツ さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
21	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 キャベツ 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
22	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 フロッコリー 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
23	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 人参 キャベツ ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
24	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 キャベツ 人参 大根	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
26	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 人参 白菜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
27	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 ジャガイモ キャベツ 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
28	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 ほうれん草 大根	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
29	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 さつまいも ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
30	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガイモ 南瓜 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
31	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい