

5月 予定献立

2023年

(乳アレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	月	鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー 小女子佃煮 フルーツ	麦茶 せんべい	ササミ・ ちくわ 小女子	マカロニ・植物油 ごま油 砂糖・ごま	人参・玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース・ケチャップ コーン・もやし・ひじき フルーツ
2	火	豆腐の五目煮 中華風サラダ フルーツ	麦茶 せんべい	豆腐・ムキエビ・ ※ハムなし ※焼き豚なし	コンソメ・片栗粉・ 春雨・砂糖・ごま油	しいたけ・たけのこ・グリーンピース きゅうり・人参 フルーツ
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
6	土	煮魚 ポテトサラダ 麦茶 フルーツ		魚	砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	人参・キャベツ フルーツ
8	月	肉じゃが ツナスパサラダ フルーツ	フルーツポンチ	牛もも肉 ツナ	じゃが芋・糸コン・植物油・砂糖 パスタ・マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン フルーツ
9	火	八宝菜 菜の花和え キャベツのスープ フルーツ	麦茶 せんべい	豚もも肉・むきエビ・ 魚肉ソーセージ	植物油・コンソメ・片栗粉 コンソメ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ・たけのこ ほうれん草・コーン キャベツ フルーツ
10	水	焼き魚 ひじきドレッシングサラダ 孟宗汁 フルーツ	麦茶 せんべい	ます ※ハムなし 厚揚げ・みそ	砂糖・植物油	ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 たけのこ・しいたけ フルーツ
11	木	バスバーグ ごま酢和え ポパイスープ フルーツ	麦茶 せんべい	豆腐・豚ひき・牛ひき・みそ・ちくわ 魚肉ソーセージ	ごま・片栗粉・上新粉・植物油 ごま・砂糖 コンソメ	長ネギ キャベツ・人参・もやし・きゅうり ほうれん草・、マッシュルーム フルーツ
12	金	たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい	サバ水煮缶 削り節 みそ	糸コン・砂糖・ごま 庄内麩・ごま・砂糖 じゃが芋	人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・ わかめ フルーツ
13	土	魚のあんかけ 野菜炒め煮 麦茶 フルーツ		魚	片栗粉・砂糖 植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ フルーツ
15	月	ほうれん草のスープ煮 鰻の炒め煮 鮭ふりかけ フルーツ	麦茶 せんべい	豚ひき肉・※牛乳・スキムミルクなし 魚肉ソーセージ 鮭水煮缶・鶏卵	スパゲッティ・コンソメ・片栗粉 砂糖・植物油 ごま	ほうれん草・玉ねぎ ふき・人参 フルーツ
16	火	魚のマヨネーズソースかけ 野菜サラダ 五目みそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい	ます・※ヨーグルトなし ※焼き豚なし 厚揚げ・みそ	マヨネーズ・砂糖・ 砂糖・ごま油 じゃが芋・こんにゃく	レーズン キャベツ・人参・きゅうり しいたけ・長ネギ フルーツ

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
17	水	以上児遠足				
18	木	カレーライス(ボーク)		豚もも・※スキムミルクなし ※ハムなし	じゃが芋・植物油・アレルギー児用ルウ 砂糖、植物油	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン フルーツ
		野菜マリネ 麦茶 フルーツ	フルーツポンチ			
19	金	魚フライ		カラスカレイ ちくわ・みそ 卵 卵	小麦粉・パン粉・植物油 マヨネーズ じゃが芋・コンソメ 強力粉・黒糖	アスパラ・人参・コーン にら フルーツ・
		アスパラサラダ ジャガ玉スープ フルーツ	麦茶 ふもち			
20	土	煮魚		魚	じゃが芋・砂糖	人参・玉ねぎ フルーツ
		野菜の旨煮 麦茶 フルーツ				
22	月	キャベツのみそスープ煮		厚揚げ・みそ 魚肉ソーセージ ツナ	植物油・コンソメ マヨネーズ じゃが芋・植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク きゅうり・リンゴ・コーン フルーツ
		ツナサラダ フルーツ	麦茶 ポテトフライ			
23	火	魚のマヨネーズ焼き		ます 厚揚げ・みそ	マヨネーズ ごま・ごま油・砂糖	玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム ほうれん草・人参。もやし 白菜・しいたけ フルーツ
		三色ナムル 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい			
24	水	肉豆腐		豆腐・牛肉 ※ハムなし	植物油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース きゅうり・みかん缶・コーン フルーツ
		春雨サラダ ふりかけ フルーツ				
25	木	焼きそば		豚もも うす揚げ 野菜ジュース	蒸し中華麺・植物油 砂糖・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ピーマン ・白菜・コーン・きゅうり
		華風サラダ ももゼリー				
26	金	魚のピカタ		鮭・鶏卵 うす揚げ きなこ	小麦粉・植物油 じゃが芋・植物油・ごま・砂糖 コンソメ・ごま マカロニ・砂糖	人参・ピーマン 若布・長ネギ フルーツ
		じゃが芋とうす揚げのきんぴら 若布スープ フルーツ	麦茶 あべかわマカロニ			
27	土	煮魚		魚	砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	人参・キャベツ フルーツ
		ポテトサラダ 麦茶 フルーツ				
29	月	たけのこの中華炒め		豚もも ※ハムなし うす揚げ・みそ	植物油・コンソメ・片栗粉・ごま油 春雨・マヨネーズ	たけのこ・人参・玉ねぎ・しいたけ・生姜 きゅうり・コーン 大根 フルーツ
		シルバーサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい			
30	火	魚の竜田揚げ		赤魚 削り節 魚肉ソーセージ	片栗粉・植物油 コンソメ	ほうれん草・人参・もやし キャベツ・かぶ・パセリ フルーツ
		おひたし 野菜のスープ フルーツ	麦茶 フルーツ			
31	水	牛丼		牛もも肉 豆腐・みそ	糸コン・砂糖 植物油	玉ねぎ・人参・ピーマン・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン・りんご わかめ フルーツ
		ミックスサラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ	麦茶 せんべい			