ひよこぐみ 5月 献立表

	1・15・29	⊗ 2 · 16 · 30		★ 4 · 18	ⓑ ⑤ ⋅ 19	⊕ 6 ⋅ 20
 完了期	<u>ロごはん</u>	<u>□おにぎり</u>	ロごはん	<u>□おにぎり</u>	<u>□おにぎり</u>	□鶏南蛮うどん
70 J 743	□ポークカレー 豚肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,水煮大豆,バター 小麦粉,カレー粉 ョーグルト,スキムミルク	□鶏のてりやき 鶏肉,しょうゆ,酒 みりん,砂糖 □ほうれん草と	□あじのかばやき丼 アジ,片栗粉 みつば,しょうゆ,酒 みりん,砂糖	□ミートボール 合挽きミンチ,おから 玉ねぎ,ひじき,豆乳 ケチャップ,砂糖,塩 片栗粉	□チンジャオロース 牛肉, ピーマン, 赤パプリカ 黄パプリカ 片栗粉, 酒, しょうゆ, 砂糖	うどん,鶏肉,玉ねぎ,人者 白ねぎ,まいたけ,昆布, みりん,しょうゆ,砂糖,ま
	チーズ,ケチャップ 黒砂糖,塩 □新玉ねぎと パプリカのマリネ	えのきの梅和え ほうれん草,人参,えのき 梅干し,花かつお,しょうゆ	□小松菜とキャベツの しらす和え 小松菜,キャベツ,人参 しらす干し,しょうゆ 酢,砂糖.塩	□ポテトサラダ じゃが芋,人参,きゅうり りんご,酢 砂糖,塩	□いろどりナムル ほうれん草,太もやし,人参 コーン,しょうゆ,ゴマ油	ちんげん菜,春キャベツ
	新玉ねぎ,きゅうり 赤パプリカ,黄パプリカ 酢,砂糖,塩,オリーブ油	□みそ汁 もやし,人参,油あげ 大根,ねぎ,味噌	□ すまし汁 生わかめ 酒,みりん,しょうゆ,塩	□コンソメスープ 玉ねぎ,人参,エリンギ 大根,コンソメ,塩	□春雨スープ春雨, 小松菜, 玉ねぎ, 人参 鶏ガラスープ, 塩, ゴマ油	
後期	□軟飯おにぎり	□軟飯おにぎり	□軟飯おにぎり	□軟飯おにぎり	□軟飯おにぎり	□煮込みうどん うどん,鶏肉,玉ねぎ,人。
	■豚肉と野菜のあんかけ 豚肉,玉ねぎ,水煮大豆 じゃが芋,人参,黄パプリカ 片栗粉	□鶏肉と野菜の煮物 鶏肉,ほうれん草,人参 えのき,じゃが芋	□ タラの野菜あんかけ タラ,小松菜,春キャベツ 玉ねぎ,じゃが芋,片栗粉	□ <u>豆腐と野菜の煮物</u> 豆腐, 玉ねぎ, 人参 じゃが芋, エリンギ, 大根	□牛肉の野菜あんかけ 牛肉, ピーマン, 人参 ほうれん草, 玉ねぎ 片栗粉	ちんげん菜,春キャベツ ロスティック野菜 さつま芋
	□スティック野菜 きゅうり	□スティック野菜大根	□スティック野菜人参	□スティック野菜 きゅうり	□スティック野菜 赤パプリカ,黄パプリカ	
中期	<u>□ おかゆ</u>	<u>□おかゆ</u>	<u>□おかゆ</u>	<u>□おかゆ</u>	□おかゆ	□おかゆ
	□ささみと野菜のあんかけ 鶏ささみ, 玉ねぎ, じゃが芋 赤パプリカ, 黄パプリカ 大根, 片栗粉	□鮭と野菜の煮物 鮭,ほうれん草,人参 大根,じゃが芋	□ タラの野菜あんかけ タラ,小松菜,春キャベツ 玉ねぎ,人参,じゃが芋 片栗粉	□豆腐と野菜の煮物 豆腐,玉ねぎ,人参 じゃが芋,大根,きゅうり	□カレイの野菜あんかけ カレイ、ピーマン、人参 赤パプリカ、黄パプリカ ほうれん草、玉ねぎ、片栗粉	□ささみの野菜あんかり 鶏ささみ,玉ねぎ,人参 ちんげん菜,春キャベツ さつま芋,片栗粉
朝のおやつ	口くだもの	□赤ちゃんせんべい	口くだもの	□赤ちゃんせんべい	□赤ちゃんせんべい	□赤ちゃんせんべい
3時のおやつ 【完了食】	□お茶 □ 2 色ういろう 米粉, 片栗粉 砂糖or黒砂糖or抹茶など	□お茶 □米粉ショートブレット 米粉,きな粉,レーズン 砂糖,塩,サラダ油	□牛乳 □米粉蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー 砂糖,サラダ油,黒糖 レーズン,ジャムなど	□牛乳 □ごはんせんべい 米, 青のり ちりめんじゃこ, 青じそ しょうゆなど	□お茶 □ふかし芋 さつま芋	□ お茶 □ ビスケットなど
B時のおやつ 【後期】	□お茶 □りんごのういろう 米粉,片栗粉,りんご	□お茶 □オレンジ寒天 オレンジ,寒天,水	□お茶 □人参蒸しパン ※粉,ベーキングパウダー 人参	□お茶 □じゃこごはんの 軟飯おにぎり 米,ちりめんじゃこ	□お茶 □ふかし芋 さつま芋	□お茶 □赤ちゃんせんべい 果物など
	勇 8 · 22	⊗ 9 · 23	₩ 10 · 24	★ 11 · 25	⊕ 12 · 26	⊕ 13 · 27
完了期	<u>□おにぎり</u>	□おにぎり	<u>□おにぎり</u>	<u>□おにぎり</u>	ロごはん	□肉うどん うどん,牛肉,玉ねぎ,人, しめじ,ねぎ,しょうゆ,う みりん,塩,砂糖,昆布
	□ 肉じゃが 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,絹さや	□さわらの塩焼き さわら,塩	□厚あげDEチャンプル 豚肉,厚あげ,玉ねぎ,人参 ピーマン	□シチュー 鶏肉,シーチキン,じゃが芋 玉ねぎ,人参		
	しょうゆ,酒,砂糖,みりん		しょうゆ,塩	バター,小麦粉,牛乳	赤味噌,鶏ガラスープ しょうゆ,塩,片栗粉	
	 □海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 	ごぼう, 人参, 豆苗, ひじき シーチキン 酢, 砂糖, 塩	しょうゆ,塩 □春雨サラダ 春雨,太もやし,人参 きゅうり,酢,砂糖,塩 □中華スープ しめじ,玉ねぎ,コーン ちんげん菜		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	□小松菜のしらすサラタ 小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し 酢,しょうゆ,砂糖,塩
分 甘田	 □海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札酢,砂糖,塩 □すまし汁 	ごぼう,人参,豆苗,ひじき シーチキン 酢,砂糖,塩 □ みそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参	しょうゆ,塩 □春雨サラダ 春雨,太もやし,人参 きゅうり,酢,砂糖,塩 □中華スープ しめじ,玉ねぎ,コーン	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 □蒸し野菜とくだもの かぶ, スナップえんどう 赤パプリカ, 黄パプリカ	しょうゆ,塩,片栗粉 □ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参	小松菜, 春キャベツ 黄パプリカ, しらす干し
後期	□海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札 酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 みりん,しょうゆ,塩 □軟飯おにぎり □肉じゃが風煮 牛肉,じゃが手,人参 玉ねぎ,まいたけ,豆腐	ごぼう,人参,豆苗,ひじき シーチキン 酢,砂糖,塩 □みそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参 油あげ,味噌	しょうゆ,塩 □春雨サラダ 春雨,太もやし,人参 きゅうり,酢,砂糖,塩 □中華スープ しめじ,玉ねぎ,コーン ちんげん菜 鶏ガラスープ,塩	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 <u>二蒸し野菜とくだもの</u> かぶ, スナップえんどう 赤パプリカ, 黄パプリカ オレンジ	しょうゆ,塩,片栗粉 □ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参 コーン,しょうゆ	黄パプリカ, しらす干し酢, しょうゆ, 砂糖, 塩 □煮込みうどん うどん, 牛肉, 玉ねぎ人参, しめじ, 小松菜春キャベツ □スティック野菜
後期	□海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札 酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 みりん,しょうゆ,塩 □軟飯おにぎり □肉じゃが風煮 牛肉,じゃが芋,人参	でぼう,人参,豆苗,ひじき シーチキン 酢,砂糖,塩 コみそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参 油あげ,味噌 軟飯おにぎり ロタラの野菜あんかけ タラ,人参,ごぼう 春キャベツ,玉ねぎ	しょうゆ,塩 ■春雨サラダ 春雨,太もやし,人参きゅうり,酢,砂糖,塩 ■中華スープ しめじ,玉ねぎ,コーンちんげん菜 鶏ガラスープ,塩 ■軟飯おにぎり ■豚肉と野菜の煮物 豚肉,玉ねぎ,人参,しめじコーン,ちんげん菜	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 <u>蒸し野菜とくだもの</u> かぶ, スナップえんどう 赤パプリカ, 黄パプリカ オレンジ <u></u> 軟飯おにぎり <u></u> 鶏肉の野菜あんかけ 鶏肉, 玉ねぎ, 人参, かぶ 赤パプリカ, 黄パプリカ	しょうゆ,塩,片栗粉 □ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参 コーン,しょうゆ □軟飯おにぎり □豆腐の野菜あんかけ 豆腐,豚ミンチ,人参 玉ねぎ,じゃが芋,白菜	小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し 酢,しょうゆ,砂糖,塩 一煮込みうどん うどん,牛肉,玉ねぎ 人参,しめじ,小松菜 春キャベツ
後期中期	□海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札 酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 みりん,しょうゆ,塩 □軟飯おにぎり □肉じゃが風煮 牛肉,じゃが手,人参 玉ねぎ,まいたけ,豆腐 □スティック野菜	でぼう,人参,豆苗,ひじきシーチキン酢,砂糖,塩 コみそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参油あげ,味噌 軟飯おにぎり 9ラの野菜あんかけ タラ,人参,ごぼう 春キャベツ,玉ねぎ さつま芋,片栗粉 スティック野菜	しょうゆ,塩 春雨サラダ 春雨,太もやし,人参きゅうり,酢,砂糖,塩 中華 スープ しめじ,玉菜 鶏ガラスープ,塩 軟飯おにぎり 豚肉と野菜の煮物 豚肉,玉ねぎ,ムッ、ちんげん菜 ピーマン スティック野菜	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 <u>蒸し野菜とくだもの</u> かぶ, スナップえんどう 赤パプリカ, 黄パプリカ オレンジ <u>軟飯おにぎり</u> <u>鶏肉の野菜あんかけ</u> 鶏肉, 玉ねぎ, 人参, かぶ 赤パプリカ, 黄パプリカ 片栗粉 <u>スティック野菜</u>	□ はうれん草のお浸し ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参 コーン,しょうゆ ■ 軟飯おにぎり ■ 豆腐の野菜あんかけ 豆腐,豚ミンチ,人参 玉ねぎ,じゃが芋,粉 ほうれん草,片栗粉	小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し 酢,しょうゆ,砂糖,塩 一煮込みうどん うどん,牛肉,玉ねぎ 人参,しめじ,小松菜 春キャベツ □スティック野菜
	□海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札 酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 みりん,しょうゆ,塩 □軟飯おにぎり □肉じゃが風煮 牛肉,じゃがが芋,人参 玉ねぎ,まいたけ,豆腐 □スティック野菜 大根	でぼう,人参,豆苗,ひじきシーチキン酢,砂糖,塩 コみそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参油あげ,味噌 軟飯おにぎり タラの野菜あんかけ タラ,人参,ごぼう 春キャベツ,玉ねぎ さつま芋,片栗粉 スティック野菜 人参	しょうゆ,塩 ■春雨サラダ 春雨,太もやし,人参 きゅうり,酢,砂糖,塩 ■中華スープ しめじ,玉菜 鶏ガラスープ,塩 ■軟飯おにぎり ■豚肉と野菜の煮物 豚肉,玉ねぎ,人め じ コーン、ちんげん菜 ピーマン ■スティック野菜 きゅうり	バター,小麦粉,牛乳 スキムミルク,チーズ,塩 <u>蒸し野菜とくだもの</u> かぶ,スナップえんどう 赤パプリカ,黄パプリカ オレンジ <u>軟飯おにぎり</u> <u>鶏肉の野菜あんかけ</u> 鶏肉,玉ねぎ,人参,かぶ 赤パプリカ,黄パブリカ 片栗粉 <u>スティック野菜</u> じゃが芋	しょうゆ,塩,片栗粉 □ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参 コーン,しょうゆ □軟飯おにぎり □豆腐の野菜あんかけ 豆腐,豚ミンチ,人参 玉ねぎ,じゃが芋,白菜 ほうれん草,片栗粉 □スティック野菜 黄パプリカ	小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し酢,しょうゆ,砂糖,塩 酢,しょうが,砂糖,塩 うどん,牛肉,玉ねぎ 人参,しめじ,小松菜 春キャベツ □スティック野菜 人参
	□海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札 酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいしょうゆ,塩 □軟飯おにぎり □肉じゃが風煮 牛肉,じゃがいたけ,豆腐 □スティック野菜 大根 □おかゆ □肉じゃが風煮 豆腐,じゃが風煮 よっちがゆ □ないたが風煮 こまなぎ、まいたけ、豆腐	でぼう,人参,豆苗,ひじきシーチキン酢,砂糖,塩 コみそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参油あげ,味噌 軟飯おにぎり	しょうゆ,塩 春雨サラダ 春雨,太もり,人参きゆうり,がれたがらり、酢,砂糖,塩 □中華スープ したんげん、玉菜 鶏ガラスープ,塩 □軟飯おにぎり □豚肉と野菜の煮物 豚肉,玉ねんがん、菜 カーマン カレイ、玉菜 カーン イと野菜 の煮物 カルイ に、大き、カカルんがん。 カレイ・スティック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャッカ カレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレイ・スキャック リカレー・フェー・ファイ マー・ファイ マー・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 三蒸し野菜とくだもの かぶ, スナップえんどう 赤パプリカ, 黄パプリカ オレンジ 二戦飯おにぎり 1鶏肉の野菜あんかけ 鶏肉, プリカ, 黄パプリカ 片栗粉 1スティック野菜 じゃが芋 1おかゆ 1なみの野菜あんかけ 鶏ささみの野菜あんかけ 鶏ささみの野菜あんかけ	しょうゆ,塩,片栗粉 □ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参 コーン,しょうゆ ■軟飯おにぎり □豆腐の野菜あんかけ 豆腐,豚、じゃが、片栗粉 □オパプリカ □豆腐の野菜あんかけ 豆腐の野菜あんかけ 豆腐の野菜あんかけ 豆腐の野菜あんかけ 豆腐の野菜あんがけ 豆腐の野菜あんがけ 豆腐の野菜あんがけ 豆腐の野菜あんがけ	小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し 酢,しょうゆ,砂糖,塩 □煮込みうどん うどん,牛肉,玉ねぎ 人参,しめじ,小松菜 春キャベツ □スティック野菜 人参
中期 朝のおやつ	□海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大札 酢,砂糖,塩 □すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 みりん,しょうゆ,塩 □軟飯おにぎり □肉じゃが風煮 牛肉,じゃがいたけ、豆腐なぎ、まいたが、豆木・ツク野菜 大根 □おかゆ □肉じゃが風煮 豆腐れぎ、きゅううり、大根 量がまいたが、大人、大根 □おかゆ □肉になが、「人、大根	でぼう,人参,豆苗,ひじきシーチキン酢,砂糖,塩 → ステナ	しょうゆ,塩 春雨サラダ 春雨,太もり,人参きりし,人参きでした。 中華スープした。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープでです。 「中華スープででする。 「中華スープでする。 「中華スープでする。 「中華スープでする。 「中華スープでする。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープである。 「中華スープでは、 「中華スープでは、 「中華スープでは、 「中華スープでは、 「中華スープでは、 「中華スープでは、 「中華スーンでは、 「中華スープでは、	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 三蒸し野菜とくだもの かぶ, スナップえんどう 赤パプリカ, 黄パプリカ オレンジ 二戦飯おにぎり 二鶏肉の野菜あんかけ 鶏肉, 玉ねぎ, 人参, かいカ 片 栗粉 コスティック野菜 じゃが芋 コおかゆ コささみの野菜あんかけ 鶏ささみ, が大多 が、, じゃかず コささみ の野菜あんかけ 鶏な、, じゃかず コささみ の野菜あんかけ 鶏は、, じゃかず コささみ の野菜あんかけ 鶏な、, しゃがず ホパプリカ, 黄パプリカ 片 栗粉	□ほうれん草のお浸し ほうれん草のお浸し ほうれん草,白ゆ ■軟飯おにぎり □豆腐の野菜あんかけ 豆腐腐,豚ミンチが大学,や ほうれん草, と、、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し 酢,しょうゆ,砂糖,塩 1

💠 どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。

💠 展示食(事務所前のカウンターにあります)は、毎日見て帰って下さい。

💠 一人ひとりの食べ方や量をみながら進めていきます。

💠 食事の前や後には、手や口をきれいにし、心地よさを感じていきます。

🔹 食べ物に興味をもって、触れてみようとしたり、手づかみで食べようとしていきます。