

# 5月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
					たん	白	
10 24	月	グリーンピース ごはん	トントンぎつね 小松菜のしらす和え 味噌汁 キウイ	ラズベリー チーズケーキ 牛乳	636	22.9	人参 玉ねぎ
					22.9		なす いんげん
11 25	火	鮭のクリーム スパゲティ	ハワイアンサラダ ゆで卵 アスパラスープ ヨーグルト	ウインナーおにぎり 麦茶	633	30.9	しめじ 玉ねぎ
					30.9		キャベツ 胡瓜
12 26	水	黒糖パン	チキンのバーベキュー焼き 和風サラダ トマトスープ バナナ	オレンジムース 牛乳	570	23.1	レタス 胡瓜
					23.1		玉ねぎ ゼラチン
13 27	木	ごはん	鯖の味噌煮 五目ひじき 中華大根 清汁 甘夏みかん	13日お菓子 27日誕生日ケーキ	567	24.4	生姜 さつま揚げ
					24.4		しらたき 白菜
14 28	金	タルタルトースト	ソーセージソテー ブロッコリー キャベツスープ オレンジ	南瓜パイ 牛乳	583	20.9	パセリ ほうれん草
					20.9		赤ピーマン 黄ピーマン
1.15 29	土	メキシカンピラフ	ツナサラダ トマト もやしスープ ヨーグルト	抹茶マドレーヌ 牛乳	590	17.4	人参 玉ねぎ
					17.4		レタス 胡瓜
17 31	月	牛丼	れんこんのきんぴら そら豆 清汁 オレンジ	17日あんまん 31日お菓子	632	27.5	玉ねぎ 絹さや
					27.5		えのき しめじ
18 火	火	塩うどん	棒ごぼうの炒め煮 胡瓜とカニの酢の物 キウイ	ハットグ 牛乳	581	21.7	白菜 玉ねぎ
					21.7		人参 あさつき
19	水	な か よ し ラ ン チ					
6 20	木	肉野菜麺	ねばねば和え トマト バナナ	レーズンカス ターカップ 牛乳	632	19.5	玉ねぎ 人参
					19.5		たけのこ キャベツ
7 21	金	ごはん	鮭フライ もやしとニラの和え物 味噌汁 甘夏みかん	ココアクッキー 牛乳	642	25.8	ハム 人参
					25.8		なめこ ねぎ
8 22	土	きしめん	牛肉と大根の煮物 胡瓜のおかか和え オレンジ	トマト蒸しパン 牛乳	569	22.8	ほうれん草 ねぎ
					22.8		人参 いんげん

19日(水)

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

なかよしランチ

二色パン(シュガー揚げパン・照り焼きチキンパン)  
ポパイサラダ 人参グラッセ コーンスープ フルーツヨーグルト

<おやつ>

麦茶  
モンブラン

春野菜は、強い香りや苦みのあるものが多いのが特徴です。この香りや苦み成分は体の細胞内にたまった余分な熱や水分を外に出してくれる働きがあります。冬の間、体の中に溜まってしまった老廃物を出し、元気な細胞を作るために春の日差しをたっぷり浴びた春野菜をたくさん食べましょう。