

5月の幼児食献立

| 日にち | 曜日 | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 は精気のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 7大アレルギー | Kcal |
|-----|----|--|-----------------|-------------------------------------|---|---------|------|
| 1日 | 月 | ごはん 豚肉のトマト炒め キャベツと油揚げの春巻き かぼちゃの煮物 大根サラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、春巻きの皮、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、かぼちゃ、大根、人参、コーン | 小麦 | 406 |
| 2日 | 火 | ごはん 鮭の味噌焼き ポークソテー ごぼうのきんぴら オニオンサラダ | 鮭、豚肉、味噌 | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング | ピーマン、ごぼう、人参、玉ねぎ、パプリカ、ブロッコリー | | 411 |
| 8日 | 月 | ごはん さわらのカレーマヨ焼き 鶏肉のから揚げ 白菜のお浸し コーンサラダ | さわら、鶏肉 | 精白米、小麦粉、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、フレンチドレッシング | 大根、白菜、人参、コーン、ズッキーニ、パプリカ | 小麦 | 421 |
| 9日 | 火 | ごはん 豚肉の味噌炒め 厚揚げのおろしソースがけ ほうれん草のお浸し コールスローサラダ | 豚肉、厚揚げ、味噌 | 精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング | 玉ねぎ、パプリカ、大根、人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン | | 402 |
| 10日 | 水 | ごはん 赤魚の照焼き チキンソテー 大根のきんぴら風 さつま芋サラダ | 赤魚、鶏肉 | 精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、大根、人参、カリフラワー、きゅうり | | 404 |
| 11日 | 木 | ビュッフェ（内容は別途お知らせいたします） | | | | | |
| 12日 | 金 | ごはん たらネギ味噌焼き 白菜と豚肉の焼売 青梗菜のナムル わかめサラダ | たら、豚肉、味噌 | 精白米、焼売の皮、油、砂糖、和風ドレッシング | 長ネギ、白菜、人参、青梗菜、わかめ、パプリカ、ズッキーニ | 小麦 | 410 |
| 15日 | 月 | ごはん 厚揚げ麻婆 小松菜とツナの春巻き かぼちゃの煮物 大根サラダ | 厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌 | 精白米、春巻きの皮、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング | 長ネギ、小松菜、もやし、かぼちゃ、大根、人参、きゅうり | 小麦 | 409 |
| 16日 | 火 | ごはん チキンカレー さわらの照焼き キャベツのお浸し ポパイサラダ | さわら、鶏肉 | 精白米、じゃが芋、カレールー、油、砂糖、和風ドレッシング | 人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ | | 400 |
| 17日 | 水 | ごはん 酢鶏風 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し コーンサラダ | 鶏肉、たら | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、パプリカ、大根、人参、小松菜、もやし、コーン、きゅうり、カリフラワー | | 405 |
| 18日 | 木 | ごはん 赤魚の漬焼き 青梗菜のチキン焼売 里芋の煮ころがし風 ひじきサラダ | 赤魚、鶏ひき肉 | 精白米、焼売の皮、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング | 青梗菜、玉ねぎ、ひじき、カリフラワー、パプリカ | 小麦 | 407 |
| 19日 | 金 | ごはん 厚揚げの五目煮 ツナのポテトコロッケ 小松菜のナムル かぼちゃサラダ | 厚揚げ、ツナ | 精白米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、人参、白菜、しいたけ、小松菜、もやし、かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり | 小麦 | 409 |
| 22日 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とツナの春巻き けんちん煮 わかめサラダ | 豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌 | 精白米、春巻きの皮、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング | 長ネギ、青梗菜、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、わかめ、もやし、カリフラワー | 小麦 | 402 |
| 23日 | 火 | ごはん たら野菜あんかけ ポークソテー じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ | たら、豚肉 | 精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、パプリカ、小松菜、もやし、人参、ごぼう、きゅうり、コーン | | 398 |

5月の幼児食献立

| 日にち | 曜日 | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 はちみつのもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 7大アレルゲン | Kcal |
|-----|----|---|-----------------|--------------------------------|--|---------|------|
| 24日 | 水 | ごはん チキンソテー 彩り豆のトマト煮 小松菜の味噌和え コーンサラダ | 鶏肉、ミックスビーンズ、味噌 | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、トマト、小松菜、人参、コーン、きゅうり、パプリカ | | 398 |
| 25日 | 木 | ごはん さわらの塩焼き 肉団子風 ほうれん草のお浸し かぼちゃサラダ | さわら、鶏ひき肉 | 精白米、油、砂糖、マヨネーズ | ごぼう、人参、ほうれん草、もやし、かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり | 小麦 | 396 |
| 26日 | 金 | ごはん 豚肉のとろみ煮 キャベツとツナの春巻き 大根の煮物 トマトサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、春巻きの皮、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、大根、人参、トマト、カリフラワー、きゅうり | 小麦 | 400 |
| 29日 | 月 | ごはん ポークチャップ キャベツと彩り豆の焼売 ほうれん草のお浸し さつまいもサラダ | 豚肉、ミックスビーンズ | 精白米、焼売の皮、さつまいも、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、ブロッコリー、パプリカ | 小麦 | 400 |
| 30日 | 火 | ごはん ポーククリームシチュー 青梗菜と油揚げの炒め煮 ひじきの和風和え ごぼうサラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、シチューの素、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、青梗菜、人参、ひじき、もやし、トマト、ごぼう、パプリカ、ブロッコリー | | 401 |
| 31日 | 水 | ごはん 鮭のみりん焼き ポークソテー 白菜の味噌和え かぼちゃサラダ | 鮭、豚肉、味噌 | 精白米、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、白菜、人参、かぼちゃ、パプリカ、ブロッコリー | | 400 |

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましては牛乳、卵不使用となっております。

骨抜き魚を使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合がございますので、喫食時にはご注意ください。

16日と30日は温かいメイン料理でご提供いたします。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。