



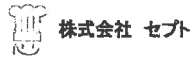
予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土		
日	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28		
おやつ	お菓子	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
昼食	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ				ごはん 鶏のから揚げ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁	炒め納豆ごはん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生巻焼 野菜の胡麻和え 味噌汁	野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁			
主要食材	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・きゃべつ・南瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ				米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 トマト・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	米・豚肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・人参・ごま 味噌	米・豆腐・人参・きゃべつ・もやし 米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・トマト・じゃが芋・きゃべつ ほうれん草・人参・ごま・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・人参・ごま 味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・人参・ごま 味噌	米・豆腐・人参・きゃべつ・もやし 米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・トマト・じゃが芋・きゃべつ ほうれん草・人参・ごま・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・じゃが芋・コーン 酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・じゃが芋・コーン 酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・じゃが芋・コーン 酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・じゃが芋・コーン 酢・フルーツ
おやつ	マカロニきなこ 牛乳				マカロニ きなこ	マカロニ きなこ	マカロニ きなこ	マカロニ きなこ	マカロニ きなこ	アップルスコーン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材	マカロニ・きなこ				マカロニ・きなこ	マカロニ・きなこ	マカロニ・きなこ	マカロニ・きなこ	マカロニ・きなこ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	食パン・いちごジャム	米・ツナ缶・人参	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳
エネルギー	I補料 - 521.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I補料 - 572.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I補料 - 486.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I補料 - 508.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I補料 - 491.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I補料 - 506.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I補料 - 539.0 kcal 蛋白質 23.1 g	I補料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I補料 - 549.0 kcal 蛋白質 16.6 g	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 16.0 g			
エネルギー	I補料 - 572.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I補料 - 486.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I補料 - 508.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I補料 - 491.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I補料 - 506.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I補料 - 539.0 kcal 蛋白質 23.1 g	I補料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I補料 - 549.0 kcal 蛋白質 16.6 g	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 20.2 g			
日	9	10	11	12	13	14	日	30	31	■こどもの日・端午の節句 あちらこちらでこのほりが元気に泳いでいますね。 昔は、たくましく大きく育つようにと願った男子の節句でした。 現在は、「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝うようになりました。 子どもたちの健やかな成長をお祝いし、こいのほりを上げたり、 このわが餅でお祝いしたりします。 このかしわ餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い 葉が落ちないため「家系が絶えない」ことにつながることから、 縁起のよいものとされています。					
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食	ごはん ポークビーンズ スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ポテトサラダ すまし汁	麻婆大根丼 ほうれん草ナムル フルーツ スープ	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 味噌汁	鶏ごぼうピラフ さつま芋サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	豆腐そぼろ丼 さわかや漬け フルーツ 味噌汁							
主要食材	米・豚肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・キャブ・大根 味噌・マヨネーズ	米・鮭・きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン 味噌・じゃが芋・南瓜・人参・マヨネーズ ほうれん草・ごま・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ ピーマン・人参・じゃが芋・南瓜 ほうれん草・ごま・フルーツ	米・豚肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・じゃが芋・南瓜 ほうれん草・ごま・フルーツ	米・鶏肉・ごぼう・人参・コーン 小ねぎ・さつま芋・南瓜・玉ねぎ ツナ缶・味噌	米・鶏肉・小麦粉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・キャブ・片栗粉・人参 ツナ缶・味噌	米・かれない・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・じゃが芋・ひじき 風船豆腐・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・人参・片栗粉 小ねぎ・きゃべつ・胡麻・酢 レモン汁・フルーツ・味噌							
おやつ	フレンチトースト 牛乳	アップルスクエア 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ツナキャブ マカロニ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	みそおやき 牛乳							
主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・さけフレーク	マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・キャブ かつお・人参・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	味噌							
エネルギー	I補料 - 520.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I補料 - 503.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I補料 - 524.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I補料 - 508.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I補料 - 539.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I補料 - 454.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I補料 - 552.0 kcal 蛋白質 19.4 g							
エネルギー	I補料 - 557.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I補料 - 529.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I補料 - 538.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I補料 - 524.0 kcal 蛋白質 24.1 g	I補料 - 563.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I補料 - 500.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I補料 - 567.0 kcal 蛋白質 20.9 g							
日	16	17	18	19	20	21	■5月の旬の食材 <ul style="list-style-type: none"> あじ かつお さわら しらす かぶ きゃべつ じゃがいも そらまめ レタス キウイ グレープフルーツ なつみかん さくらんぼ ■野菜を食べやすくする方法 <ul style="list-style-type: none"> ・香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると、香りを抜くことができます。 ・見た目を変えてみましょう。 ・茹でた野菜（例えば人参）を型抜きすると意外と食べられます。 ・だしをきかせて煮てみましょう。 ・煮干、干しいだけ、昆布、かつおぶし・・・おいしいだしが出る食材です。 ・旬の野菜を食べましょう。 ・冬だれいこは甘くてみずみずしい、春・冬の新しいにんじんはあっさりしてくせがない。野菜そのものの味を味わいましょう。 ・口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。 ・家族でいっしょに食卓を囲みましょう。 								
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子									
昼食	ギョウザ丼 かつおのオムライス フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん コロケ 胡瓜のナムル スープ	ごはん 花のサクサク焼 鮭野菜のサラダ 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 大根と風鈴サラダ 味噌汁									
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・片栗粉・ごま油・胡麻 卵・かつお・キャブ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・卵・かつお 豆乳・かつお・人参・味噌・きゃべつ 大根・高野豆腐・人参・いんげん	米・ほっけ・味噌・ごま・さつま芋 かつお・高野豆腐・人参・いんげん	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・トマト・かつお・味噌 人参・胡麻・酢・味噌	米・鮭・かつお・人参・玉ねぎ・小麦粉 海苔・かつお・卵・人参・酢	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 かつお・玉ねぎ・りんご・胡麻・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 かつお・玉ねぎ・りんご・胡麻・味噌								
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	キャロットゼリー 牛乳									
主要食材	米・若芽	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ かつお・かつお・人参・味噌	バナナ・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	人参・りんごジュース・レモン汁 粉寒天	人参・りんごジュース・レモン汁 粉寒天									
エネルギー	I補料 - 526.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I補料 - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補料 - 516.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I補料 - 518.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I補料 - 536.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I補料 - 506.0 kcal 蛋白質 19.1 g									
エネルギー	I補料 - 546.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I補料 - 534.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I補料 - 544.0 kcal 蛋白質 24.1 g	I補料 - 552.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I補料 - 562.0 kcal 蛋白質 23.0 g	I補料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.8 g									

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは非使用のものを使用しております。
 ●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



株式会社 セプト