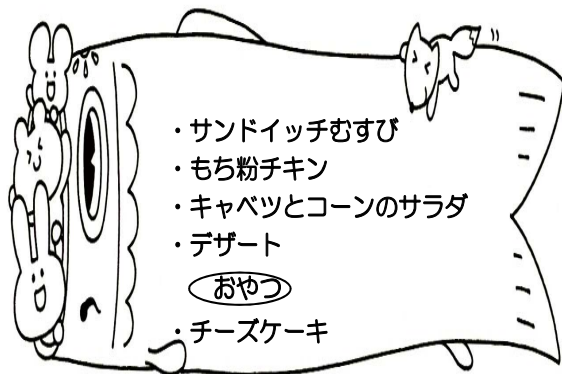




	月	火	水	木	金	土
	12, 26	13, 27	14, 28	1, 15, 29	2, 16	17, 31
昼食	・油揚げと切干し大根の混ぜご飯 ・ミニうどん ・フルーツ 〔ご飯〕 〔合挽肉 切干し大根 油揚げ 小松菜 人参〕 〔うどん〕 〔かまぼこ わかめ〕	・鰯の竜田揚げ ・小松菜とちくわの煮びたし ・玉ねぎとキャベツのみそ汁 ・大根の甘酢漬 〔麦入りご飯〕 〔鰯〕 〔小松菜 ちくわ 人参〕 〔玉ねぎ キャベツ わかめ〕 〔大根〕	・おにぎり ・鰯の生姜煮 ・豚汁 ・フルーツ 〔ご飯〕 〔しらす干し 小松菜 ゆかり かつお〕 〔鰯 生姜〕 〔豚肉 油揚げ こんにゃく 大根 人参 じゃが芋 ほうれん草〕	・ハンバーガー ・人参ポタージュ ・フルーツ 〔パン〕 〔合挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり〕 〔人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ〕	・鶏のマーマレード焼き ・ほうれん草とハムのサラダ ・野菜スープ 〔麦入りご飯〕 〔鶏肉 マーマレード〕 〔ハム 春雨 ほうれん草 ミニトマト〕 〔人参 白菜 玉ねぎ〕	・ポークカレー ・コンソメスープ ・フルーツ 〔ご飯〕 〔豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋〕 〔玉ねぎ キャベツ〕
	そら豆 ポテトチップス 牛乳	りんごと ヨーグルト 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	たこ焼き 牛乳	アメリカンドック 牛乳	おせんべい おやつ昆布 さつま芋ちっぴ 牛乳
	初期 ミルクマッシュ	すりおろしりんご	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	つぶしバナナ	動物ビスケット
	中期 きな粉マッシュ	刻みりんご	鉄入りビスケット	チーズスティック	刻みバナナ	動物ビスケット
後期 きな粉ポテト	スティックりんご	鉄入りビスケット	チーズクラッカー	スティックバナナ	動物ビスケット	

	月	火	水	木	金	土
	19	20	7, 21	8, 22	9	10, 24
昼食	・鮭ごはん ・手羽先の塩焼き ・具たっぷりみそ汁 ・フルーツ 〔ご飯〕 〔鮭 きぬさや ごま〕 〔手羽先〕 〔大根 人参 玉ねぎ ほうれん草〕	・キャベツ入りコロッケ ・白菜の昆布和え ・温野菜 ・卵とチンゲン菜のスープ 〔麦入りご飯〕 〔合挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ〕 〔白菜 塩昆布〕 〔キャベツ ブロッコリー ミニトマト〕 〔卵 チンゲン菜 玉ねぎ〕	・ミートスパゲティ ・ミモザサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 〔スパゲティ〕 〔合挽肉 玉ねぎ 人参〕 〔キャベツ きゅうり ツナ 卵〕 〔人参 玉ねぎ 大根〕	・さわらの味噌マヨ焼き ・ごちそうひじき煮 ・玉ねぎとわかめのみそ汁 ・フルーツ 〔麦入りご飯〕 〔鰯 ブロッコリー〕 〔鶏挽肉 ひじき じゃが芋 人参 大豆〕 〔玉ねぎ わかめ〕	・筍と鶏団子の若竹煮 ・ほうれん草のゴマ和え ・油揚げと豆腐のみそ汁 ・佃煮 〔麦入りご飯〕 〔鶏挽肉 筍 玉ねぎ 人参 いんげん〕 〔ほうれん草 すりごま〕 〔豆腐 油揚げ〕	・レタスのチャーハン ・わかめスープ ・フルーツ 〔ご飯〕 〔豚肉 レタス 玉ねぎ 人参 コーン缶〕 〔玉ねぎ わかめ 炒りごま〕
	クッキー ウエハース するめ 牛乳	カルピスゼリー 牛乳	バナナケーキ 牛乳	いろいろ 牛乳	野菜の カップケーキ 牛乳	おせんべい ラムネ ベジたべる 牛乳
	初期 ふかし芋	パンがゆ	つぶしバナナ	マンナ	動物ビスケット	ウエハース
	中期 ふかし芋	パンがゆ	刻みバナナ	マンナ	動物ビスケット	ウエハース
後期 ふかし芋	人参ジャムトースト	スティックバナナ	マンナ	動物ビスケット	ウエハース	

お誕生会メニュー(5/23)



～間食の摂り方について～

間食は、食事と食事の間にとるもので、3食の食事だけでは不足しがちな栄養素を補う役割があります。特に、乳児や幼児は、たくさんの栄養を必要とするものの、消化機能が未熟であることから一回の食事では沢山食べることができません。そのため食事の1つとして、間食が必要なのです。しかし、間食で、好きなものを好きなだけ食べると、1食分に相当するエネルギー量のものを、食べてしまうことがあります。さらに、時間を決めずにだらだら食べると、食事のリズムが崩れ、これでは朝、昼、晩の食事の時間になっても空腹が感じられず、3食の食事がしっかり食べられなくなります。

間食は、決めた時間に食べ、食べすぎず、なるべく食事の2～3時間前は控えるようにして下さい。

郷土料理

5月は愛知県の『いろいろ』です!! ※その日に使用する材料を使用し、元の時代、外郎(いろいろ)という菓子の調理してあります。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。

調達はする官職が、日本に帰化し、咳や痰に効く薬を伝えました。足利義満に招かれこの家伝の菓を作り「透頂香」あるいは「外郎」と呼びました。また客を接待するためにお菓子の製法も伝えましたが、それが黒く、四角で「透頂香」に似ていたところからお菓子のほうも、いろいろと呼ばれるようになったそうです。

◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯(初期)10倍～7倍粥

離乳食