

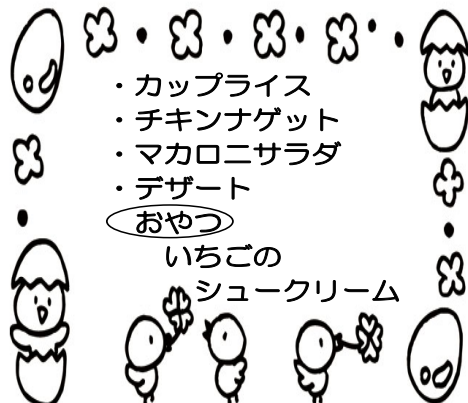


	月	火	水	木	金	土	
	11, 25	12, 26	13	14	1, 15, 29	2, 16, 30	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の竜田揚げ ・枝豆とひじきのサラダ ・豚汁 ・佃煮 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・手羽先の塩焼き ・スナップえんどうのゴマ味噌和え ・野菜のすまし汁 ・フルーツ [ご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のカレー煮 ・春雨の酢の物 ・小松菜とパセリのスープ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー ・人参ポターージュ ・フルーツ [パン]	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ご飯 ・金平ごぼう ・油揚げとほうれん草のミニうどん ・フルーツ [ご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・キャベツと玉ねぎのスープ ・フルーツ [ご飯]	
	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯 ・生姜 ・枝豆 ・ひじき ・シーチキン缶 ・人参 ・もやし ・ミニトマト ・豚肉 ・大根 ・人参 ・じゃがいも ・油揚げ ・こんにゃく 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすぼし ・小松菜 ・梅 ・かつおの佃煮 ・手羽先 ・スナップえんどう ・人参 ・すりごま ・いりごま ・大根 ・人参 ・白ねぎ ・ごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・合挽肉 ・豆腐 ・人参 ・玉ねぎ ・グリーンピース ・ハム ・春雨 ・きゅうり ・卵 ・トマト ・ベーコン ・小松菜 ・玉ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・合挽肉 ・人参 ・玉ねぎ ・キャベツ ・きゅうり ・人参 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・パセリ ・うどん ・油揚げ ・ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭 ・ごま ・絹さや ・ごぼう ・人参 ・こんにゃく ・れんこん ・キャベツ ・玉ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 ・人参 ・玉ねぎ ・グリーンピース ・納豆 ・大根 ・人参 ・野菜菜 ・豆腐 ・ごぼう ・えのき ・白菜 	
おやつ	りんごとヨーグルト牛乳	クラッカーサンド牛乳	カステラビスケットいりこ牛乳	14日、28日 フランクフルト牛乳	もちもちチーズパン牛乳	おせんべいチップスターラムネ牛乳	
離乳食おやつ	初期	すりおろしりんご	鉄入りビスケット	つぶしバナナ	かぼちゃポーロ	ふかし芋	野菜せんべい
	中期	刻みりんご	鉄入りビスケット	刻みバナナ	かぼちゃポーロ	ふかし芋	野菜せんべい
	後期	スティックりんご	鉄入りビスケット	スティックバナナ	かぼちゃポーロ	ふかし芋	野菜せんべい

	月	火	水	木	金	土	
	18	19	20	7, 21	8, 22	9, 23	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のみそ煮 ・小松菜とじゃこのおひたし ・きりざい ・豆腐とごぼうのすまし汁 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボールの酢豚風 ・ほうれん草とハムのサラダ ・アスパラガスの中華スープ ・フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のマーマレード焼き ・切干し大根の煮物 ・野菜のみそ汁 ・フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・イタリアンスパゲティ ・かき玉 ・オニオンスープ ・フルーツ [スパゲティ]	<ul style="list-style-type: none"> ・キスの天ぷら ・旬野菜の天ぷら ・ほうれん草と豆腐のみそ汁 ・大根の甘酢漬 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・大根とわかめのみそ汁 ・フルーツ ・うどん ・豚肉 ・キャベツ ・青ねぎ ・もやし ・青海苔 ・大根 ・人参 ・わかめ 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖 ・いんげん ・生姜 ・小松菜 ・しらすぼし ・かつお節 ・納豆 ・大根 ・人参 ・野菜菜 ・豆腐 ・ごぼう ・えのき ・白菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚挽肉 ・人参 ・玉ねぎ ・白ねぎ ・ブロッコリー ・しいたけ ・ハム ・ほうれん草 ・春雨 ・ミニトマト ・アスパラガス ・もやし ・人参 ・コーン缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 ・マーマレード ・切干し大根 ・人参 ・油揚げ ・ちくわ ・人参 ・玉ねぎ ・キャベツ ・小松菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコン ・人参 ・玉ねぎ ・ピーマン ・マッシュルーム ・卵 ・玉ねぎ ・パン粉 ・粉チーズ ・パセリ ・大根 	<ul style="list-style-type: none"> ・キス ・筍 ・アスパラガス ・さつま芋 ・豆腐 ・ほうれん草 		
おやつ	ゴマラスク牛乳	マドレーヌ牛乳	そら豆ポテトチップス牛乳	黒糖ドーナツ牛乳	ぶどうゼリー牛乳	ビスケットサッポロポテトゼリー牛乳	
離乳食おやつ	初期	マンナ	つぶしバナナ	ミルクマッシュ	すりおろしりんご	野菜せんべい	動物ビスケット
	中期	マンナ	刻みバナナ	きな粉マッシュ	刻みりんご	野菜せんべい	動物ビスケット
	後期	マンナ	スティックバナナ	きな粉ポテト	スティックりんご	野菜せんべい	動物ビスケット

お誕生会メニュー (5/27)

～旬の食材～



☆筍☆

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便秘の症状を改善してくれます。しかもコレステロールの吸収を防ぐため動脈硬化の予防にも役立ちます。カリウムも多く含むので塩分の排出を促し高血圧を予防する効果が期待できます。

☆アスパラガス☆

抗酸化作用が高く、老化防止、ガン抑制、美容に効果があります。名の由来ともなったアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復、スタミナ増強にもパワーを発揮します。

☆グレープフルーツ☆

香りには消臭抗菌効果もあり気分を向上させ前向きで明るい気持ちになれると言われています。ビタミンC、B1、カリウム、クエン酸が豊富です。

郷土料理

離乳食

5月は新潟県の『きりざい』です！ ※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。
◎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(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥です。