



# 5月予定献立表 (離乳食) 13ヶ月

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1 (月)	ミルク	御飯、肉じゃが すまし汁、 <b>いんげんのごま和え</b> 、麦茶	蒸しパン ミルク
2 (火)	人参の甘煮 麦茶	ちまき風おこわ、鶏肉の照り焼き はるさめサラダ、オレンジ、麦茶	スポンジケーキ ミルク
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
8 (月)	ミルク	御飯、焼きはんぺん 高野豆腐と昆布の煮物、かぼちゃのごま和え、麦茶	ナポリタン ミルク
9 (火)	ヨーグルト 麦茶	御飯、じゃがいものそぼろあんかけ がんもの含め煮、ほうれん草の納豆和え、麦茶	フルーツポンチ ミルク
10 (水)	ミルク	御飯、煮魚、豚汁 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	スポンジケーキ ミルク
11 (木)	バナナ 麦茶	手作りパン、豚肉のケチャップ煮 ゆでたまご、コロコロサラダ、麦茶	わかめ御飯 ミルク
12 (金)	チーズ 麦茶	トマトミルク煮、キャベツサラダ <b>グレープフルーツ</b> 、麦茶	ふんわりケーキ ミルク
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15 (月)	ミルク	かき玉うどん、 <b>空豆としらすのお焼き</b> 小松菜のごまマヨ和え、麦茶	コーンおにぎり ミルク
16 (火)	ふかし芋 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、大根と油揚げのみそ汁 キャベツのおかか和え、麦茶	手作りパン ミルク
17 (水)	ミルク	御飯、魚の照り焼き 五目ビーフン、豆腐のサラダ、麦茶	ごまクッキー ミルク
18 (木)	ねりきなこ 麦茶	御飯、 <b>いんげんと豚肉炒め物</b> はるさめスープ、ポテトサラダ、麦茶	ミルクもち ミルク
19 (金)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、中華風かけ納豆 さつま揚げの含め煮、ブロッコリーサラダ、麦茶	芋ようかん ミルク
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ミルク	御飯、オムレツ ひじきの煮物、マカロニサラダ、麦茶	<b>しらすチーズトースト</b> ミルク
23 (火)	ミルク	御飯、豚挽肉のトマトあんかけ <b>ゆで空豆</b> 、三色ナムル、麦茶	レーズンスコーン ミルク
24 (水)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、魚のムニエル いんげんと卵のサラダ、バナナ、麦茶	ふかし芋 ミルク
25 (木)	ミルク	御飯、ピーマンと豚肉のソテー にんじんのポタージュ、トマトサラダ、麦茶	豆御飯 ミルク
26 (金)	チーズ 麦茶	御飯、鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物、ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	フルーツポンチ ミルク
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
29 (月)	ミルク	トマトミルク煮 ひじきサラダ、さくらんぼ、麦茶	ちんすこう ミルク
30 (火)	ミルク	焼きそば、ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ、 <b>グレープフルーツ</b> 、麦茶	五平もち ミルク
31 (水)	ミルク	御飯、魚のケチャップ煮 中華スープ、わかめサラダ、麦茶	マーブルパウンド ミルク

今月の旬の食材  
いんげん・空豆  
しらす・グレープフルーツ

