

2024年5月 乳児献立一覧表(卵・乳アレルギー対応)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ
1	水	お茶 うす焼しよゆせんべい	ご飯 八宝菜 中華あえ だいごんの中華風スープ	ミックスフルーツ
2	木	お茶 きなこおかき	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	芋もち
3	金	憲法記念日		
4	土	みどりの日		
6	月	振替休日		
7	火	お茶 お米のスナック サラダ味	大豆のカレーライス ハムのサラダ パン	あべ川マカロニ
8	水	お茶 野菜ソフトせんべい	ご飯 魚のてりやき 納豆あえ どさんこ汁	おにぎり
9	木	お茶 あまからせん	ご飯 鶏肉のトマト煮 ツナのサラダ ほうれんそうのソテー	こんぶおにぎり
10	金	お茶 アレルギー対応菓子	ご飯 中華風炒め 拌三絲 中華風コーンスープ	みかんゼリー
11	土	お茶 アレルギー対応菓子	ピラフ ツナのサラダ 大豆のコンソメスープ	みたらしまつまいも
13	月	お茶 うす焼サラダせんべい	ご飯 ひじきとじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	あんこの蒸しパン (卵・乳アレルギー対応)
14	火	お茶 カルシウム入り かぼちゃポーロ	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ チンゲンサイの中華風スープ	大根もち
15	水	お茶 おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ご飯 すきやき風煮 おかかあえ わかめのみそ汁	きな粉のおはぎ
16	木	お茶 アレルギー対応菓子	ご飯 魚のマヨドレ焼き マセドアンサラダ ミネストローネ	みそおにぎり

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ
17	金	お茶 アレルギー対応菓子	三色丼 煮ひたし 焼きふのみそ汁	プチゼリー
18	土	お茶 アレルギー対応菓子	焼きそば ごまサラダ こまつなの中華風スープ	しらすおにぎり
20	月	お茶 二色あられ	ご飯 ソーセージのケチャップ煮 ポテトサラダ (マヨドレ) コーン豆乳クリームスープ	みたらしまカロニ
21	火	お茶 ソースせんべい	みそ煮込みうどん ひじき煮 バナナ	おかかおにぎり
22	水	お茶 ふわふわチップじゃがいも味	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ わかめの中華風スープ	さつまいものきな粉あえ
23	木	お茶 とうもろこしでつくった パフスナック 塩味	ご飯 魚のみそ煮 おひたし けんちん汁	お好み焼き (卵・乳アレルギー対応)
24	金	お茶 さくふわせんべい 紫いも味	ご飯 肉じゃが 納豆しらすあえ はくさいのみそ汁	りんごのゼリー
25	土	お茶 アレルギー対応菓子	ツナマヨドレご飯 フレンチサラダ トマトスープ	肉そぼろおにぎり
27	月	お茶 ほしのおせんべい	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	にんじんのパンケーキ (卵・乳アレルギー対応)
28	火	お茶 まんまるソフトせんべい	ご飯 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	きな粉のおはぎ
29	水	お茶 ひじきあられ	ご飯 煮魚 マヨドレしよゆあえ 豚汁	ポテトピザ (ツナマヨドレ)
30	木	お茶 おせんべい サラダ味	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	あんこのおはぎ
31	金	お茶 サクッとあられ	ご飯 鶏肉のてりやき 小魚あえ 生揚げのみそ汁	バナナ

◀ 食育メニューは 焼きふのみそ汁 です。(17日) ▶

小麦粉に水を加えて練り、水ででんぷんを洗い流すと粘りの強い植物性たんぱく質のグルテンが残ります。そこにもち粉を加えて茹でたり蒸したりしたものが生ふ、小麦粉を加えて焼いたものが焼きふです。

低糖質、低脂質、高たんぱく質の食材で、筋肉・肌・髪を作るたんぱく質は健康を維持するにあたり欠かすことのできない栄養素です。

焼きふは保存期間が長く常温保存ができますので、ご家庭でもぜひ使用してみてください。

◀5月旬の食材▶

キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、じゃがいも