

2021年5月

サンプルメニュー

## 5月の離乳食献立（完了期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 味材-のものになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
6日	木	柔らかいごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとツナの炒め物 ほうれん草のお浸し	鶏肉、ツナ	精白米、油、カレールー	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし		278
7日	金	柔らかいごはん ますの照焼き 里芋と鶏肉の煮物 白菜のお浸し	ます、鶏肉	精白米、里芋、砂糖	人参、白菜、きゅうり		280
10日	月	柔らかいごはん 鶏肉の味噌焼き 青梗菜と大豆の炒め物 じゃが芋の煮物	鶏肉、大豆、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖	青梗菜、もやし、人参		281
11日	火	柔らかいごはん 赤魚の照焼き ごぼうのそぼろ煮 小松菜のお浸し	赤魚、鶏ひき肉	精白米、砂糖	ごぼう、人参、小松菜、もやし		289
12日	水	柔らかいごはん 子キンハヤシ風 白菜の油揚げの炒め物 わかめの和え物	鶏肉、油揚げ	精白米、油、ハヤシルー	玉ねぎ、白菜、パプリカ、わかめ、もやし		284
13日	木	柔らかいごはん 厚揚げの中華煮 ひじきと鶏肉の煮物 青梗菜のナムル風	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖	白菜、玉ねぎ、ひじき、人参、青梗菜、もやし		284
14日	金	柔らかいごはん さわらの照焼き かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ 大根のお浸し	さわら、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖	長ネギ、かぼちゃ、大根、きゅうり		281
17日	月	柔らかいごはん ますのカレー風味焼き さつま芋と鶏肉の煮物 青梗菜の中華和え	ます、鶏肉	精白米、さつま芋、油、カレールー	青梗菜、もやし		281
18日	火	柔らかいごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草と豆腐の炒め物 大根の煮物	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、シチューの素	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、人参		283
19日	水	柔らかいごはん 鶏肉の煮焼き ひじきとツナの煮物 小松菜のお浸し	鶏肉、ツナ	精白米、砂糖	ひじき、大根、小松菜、もやし		287
20日	木	柔らかいごはん たら味噌焼き キャベツと油揚げの炒め物 わかめの和え物	たら、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、わかめ、もやし		286
21日	金	柔らかいごはん 鶏肉の照り煮 青梗菜とツナの炒め物 かぼちゃの煮物	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ		287
24日	月	柔らかいごはん 子キンチャップ キャベツと油揚げの炒め物 里芋の煮物	鶏肉、油揚げ	精白米、里芋、油、砂糖、ケチャップ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参		286
25日	火	柔らかいごはん 厚揚げの和あんかけ じゃが芋と鶏肉の炒め物 小松菜の和え物	厚揚げ、鶏肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油	白菜、人参、パプリカ、小松菜、もやし		290
26日	水	柔らかいごはん さわらの照焼き かぼちゃと大豆の煮物 ほうれん草のナムル風	さわら、大豆	精白米、片栗粉、油、砂糖	かぼちゃ、ほうれん草、もやし		285
27日	木	柔らかいごはん 鶏肉のカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 ひじきの煮物	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー	玉ねぎ、青梗菜、もやし、ひじき、人参		278
28日	金	柔らかいごはん 赤魚の煮焼き さつま芋のそぼろ煮 大根の和え物	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、砂糖	大根、きゅうり		285
31日	月	柔らかいごはん 鶏肉のコンクリューム煮 白菜とツナの炒め物 わかめのナムル風	鶏肉、ツナ	精白米、油、シチューの素	玉ねぎ、コーン、白菜、人参、わかめ、もやし		285

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルギーについて。。。醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。