

5月 こんだてひょう

2016 桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食 材 料			メモ
		午前食	午後食	熱と冷になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 30	月	ごはん とりと野菜の汁煮 みそ汁	クランベリー・ハロン ハムと野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 ハロン	とり肉 みそ ハム 牛乳	人参 しいたけ 大根 ワカメ キャベツ 五ねぎ 果物	
17 31	火	天然とうもろこし キャベツとウインナーの マカロニサラダ スープ煮	しろあおにぎり フルーツ 延命茶	ハロン 米 じゃが芋 油	ウインナー とうもろこし みそ 前リ節	キャベツ 人参 ブロッコリー ほうれん草 あさき たまご 果物 コーン缶	
18	水	納豆みそごはん ホトトギスサラダ みそ汁	むぎすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 金時豆 さとう	納豆 豚ひき肉 ツナ ぶみそ 魚	ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ えのき 大根 ちんねん菜 果物	
19	木	牛丼 すのこのもの みそ汁	マカロニきんご すまし汁 フルーツ・牛乳	米 マカロニ さとう	牛肉 みそ きんご とうもろこし 牛乳	五ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 きゅうり ワカメ たらこ さや ほうれん草 果物	
6 20	金	ごはん あわけ煮魚 みそ汁	しろあおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまいも	魚 みそ しろあお	人参 しめじ 五ねぎ ちんねん菜 かぶ えのき 果物	
7 21	土	かも南うどん 里芋のにももの	ローレハロン キャベツとハロンの スープ フルーツ 牛乳	うどん ローレハロン 里芋	合鴨 バーコン 牛乳	ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ 人参 ブロッコリー 果物	
9 23	月	カレーライス すまし汁	うどん煮 ふかしがぼちや フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 カレールウ うどん	豚肉 とうもろこし 牛乳	五ねぎ 人参 かぶ ワカメ たらこ しいたけ かぼち 果物	
10 24	火	ごはん 魚のスープ煮 みそ汁	しめじごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 新じゃがいも	鮭 ぶみそ とり肉	人参 アスパラ キャベツ コーン缶 小松菜 しめじ ねぎ ちんねん菜 果物	
11 25	水	ごはん イタリアンマナーホ すまし汁	鮭ごはん みそ汁 フルーツ 延命茶	米 さつまいも 油	とうもろこし バーコン 甘塩鮭 油あげ みそ	五ねぎ ヒーマン トマト さや 大根 果物	
12 26	木	ごはん 魚のすりやき ポマアえ みそ汁	きんごあはき すまし汁 フルーツ 延命茶	米 もち米 ぶ さとう	かじきまじろ みそ きんご とうもろこし	キャベツ 人参 かぼち ねぎ 白菜 ワカメ 果物	
13 27	金	グリーンピースごはん 切干大根の煮物 豚汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 うどん さつまいも 油	油あげ 豚肉 魚 みそ	グリーンピース 人参 切干大根 大根 ねぎ 干巻 えのき ほうれん草 果物	
14 28	土	スイゲキナホリタン すまし汁	ローレハロン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	スイゲキナ 油 ローレハロン じゃが芋	ウインナー カレイ 牛乳	五ねぎ 人参 ヒーマン さや キャベツ ブロッコリー 果物	