

5月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	月	ごはん とりと野菜のうま煮 みそ汁	鮭ごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	とり肉 みそ 甘塩鮭	いんげん 大根 えのき ワカメ 果物 白菜	
2 16 30	火	ごはん 煮魚 おひたし みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	ぎんだら みそ 豚肉	ほうれん草 かぼちゃ玉ねぎ ねぎ さや しめじ 果物	
17 30	水	ごはん 揚魚と野菜の肉味噌あんか みそ汁	パン ハム入り野菜スープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油	さわら 牛乳 豚ひき肉 みそ ハム	なす きゃべつ いんげんブロッコリー 人参 果物 ちんげん菜	
18	木	納豆ごはん じゃが芋の煮物 みそ汁	しらすおにぎり すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋	納豆 しらす干し ツナ缶 牛乳 とうふ みそ	人参 白菜 玉ねぎ かぶ わや 果物 なめこ	
19	金	ごはん 魚のてりやき ゴマあえ みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 ゴマ さつま芋 油	さわら 油揚げ みそ 焼豚	いんげんしめじ なす 果物 玉ねぎ ピーマン	
6 20	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 豆腐のコーンクリームスー フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン じゃが芋 油	ウインナー とうふ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 クリームコーン ピーマン 果物 さや	
8 22	月	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 さつま芋 油	油揚げ 牛乳 豚肉 みそ とうふ	切干大根グリーンピース 人参 ごぼう 大根 えのき ねぎ 小松菜 果物	
9 23	火	こうぼパン キャベツと肉団子のスープ ほうれん草のソテー	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	こうぼパン 米 砂糖 金時豆 油	豚ひき肉 鮭	きゃべつブロッコリー 人参 ほうれん草 コーン 小松菜 ねぎ しめじ 果物	
10 24	水	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 新じゃが芋	鮭 みそ とり肉 ふ	かぼちゃコーン 人参 小松菜 きゃべつしめじ アスパラ 果物	
11 25	木	ごはん イタリアンマーボ すまし汁	きなこおはぎ みそ汁 フルーツ 延命茶	米 油 もち米 さつま芋 砂糖	とうふ 鮭 ベーコン みそ きなこ	玉ねぎ 大根 ピーマン ねぎ トマト缶 果物 さや	
12 26	金	ドライカレー すまし汁	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油	合びき肉 とうふ 牛乳	玉ねぎ いんげん 人参 ワカメ コーン なす レーズンかぼちゃ果物	
13 27	土	かも南うどん 里芋のもの	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	うどん ロールパン 里芋	合鴨 カレイ 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー 人参 果物 しめじ	