



# 5月 こたごてひょう

2016 桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食 材 料			メモ
		おひる	おやつ	熱しかなるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 30	月	たきこみごはん しい肉と新じゃがの みそ汁 煮物	2日かゆわら 16.30日 きつねうどん フルーツ 雑穀茶	米 上新粉 白玉粉、小豆、りんご さくら油 新じゃが	ツナ缶 しい肉 みそ 油あげ	五ねぎ しめじ カリヒース トチ ト根 かつお 果物 ねぎ、小松菜	
17 31	火	ニガザボン キャベツとウインクの マカロニサラダ、 スープ煮	しろあおにぎり フルーツ 雑穀茶	1100 米 油 じゃが芋 マカロニ	ウインク ツナ缶 しろあお	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり トコト 焼のり 果物	
18	水	ごはん イタリアンマーホ きゅうりの漬かけ すまし汁	いなりおし フルーツ 雑穀茶	米 じゃが芋 白ゴマ	とろろ、ベーコン 油あげ	五ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり 人参 果物	
19	木	ごはん とうや豆腐の揚げ 梅肉あえ 煮 みそ汁	とうや豆腐 おせんべい フルーツ、牛乳	米 さつまいも 油 おせんべい	とうや豆腐 みそ 牛乳	ちんどん 人参 きゅうり かつお 揚げ ねぎ、とうもろこし 果物	
6 20	金	ごはん 魚のカレーあかけ みそ汁	新じゃがの みそ汁、め フルーツ 牛乳	米 新じゃが 油	魚、油あげ みそ 牛乳	まぐろ 人参、しめじ さば、大根 トマト 果物	
7 21	土	かも南うどん 里芋のにももの	シムサンド フルーツ 牛乳	うどん 里芋 ローション シム	合がモ 牛乳	ねぎ、小松菜 人参 しめじ、ねぎ 小松菜 しめじ 果物	
9 23	月	カレーライス コーンサラダ 牛乳	ゆべし フルーツ 雑穀茶	米 小麦粉 (餅) 黒糖 カレーパウ じゃが芋 油ゴマ	豚肉 牛乳	五ねぎ、人参 レタス きゅうり トマト コーン缶 果物	
10 24	火	菜めし 魚のスー煮 ヒョマンきんむら	フルーツ白玉 しい大豆 牛乳	米 白玉粉 新じゃが、油 さくら	鮭 牛乳 しい大豆	小松菜 人参 アスパラ じゃが芋 ヒョマン (赤黄) 果物	
11 25	水	ごはん 豚肉のマーマレード スパゲッティの塩焼、焼 みそ汁	きつねパン フルーツ 雑穀茶	米 バターロール 油 さくら マーマレード	豚肉 みそ きつね	五ねぎ ストップ、えのき キャベツ えのき 果物	
12 26	木	牛丼 酢のもの みそ汁	チーズケーキ 食べるにほし フルーツ 雑穀茶	米 バター さくら 小麦粉	牛肉 みそ クリームチーズ 卵 煮付	五ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 きゅうり、かつ お、ねぎ 果物	
13 27	金	グリーンピースごはん 鮭塩焼き 切干大根のにももの みそ汁	とうめん フルーツ 雑穀茶	米 とうめん	鮭 油あげ みそ ロースト	切干大根 グリーンピース 人参 さや かつお、 五ねぎ、きゅうり 果物	
14 28	土	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲッティ 油 ローション マーマレード	ウインク ツナ缶 牛乳	五ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 果物	

みんながつつたにいいのぼりかきもち良さうに空におよいでいませね!  
5月、おさんぽにも外遊びにも新緑がきれいび気持ちいい季節です。  
が、気温が高い日もあるのび、水分をしっかりとるようにしましう。  
お茶か水で水分補給をある習慣をつけるといいびませね。