

5月 こんだてひょう

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	たきこみごはん とり肉と新じゃがの煮物 みそ汁	ゆべし フルーツ 牛乳	米 黒糖 小麦粉 くるみ 新じゃが	ツナ缶 とり肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 ワカメ しめじ 果物 グリーンピース	
2 16 30	火	ごはん 豚肉のマーマレード焼 スナップえんどう塩ゆで みそ汁	2日 かしわもち 16・30日 きつねうどん 食べる煮干し フルーツ 延命茶	米 さとう 白玉粉 マーマレード 上新粉 小豆	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜 えのき 果物 スナップえんどう	30日は 豚肉のしょう が焼きになり ます。
17 31	水	ごはん 魚のカレーあんかけ みそ汁	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	魚 みそ たらこ	もやし ちんげん菜 人参 果物 たけのこ 焼きのり さや	
18	木	ごはん こうや豆腐のオランダ煮 梅肉あえ みそ汁	そら豆塩ゆで おせんべい フルーツ 延命茶	米 さつま芋 おせんべい 油	高野豆腐 みそ	人参 梅干し 果物 きゅうり ねぎ かぶ そら豆 ちんげん菜	
19	金	ごはん イタリアンマーボ きゅうりの浅づけ みそ汁	きなこパン フルーツ 牛乳	米 油 さとう ロールパン	とうふ ベーコン きなこ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 人参 トマト缶 果物 きゅうり	
6 20	土	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン 油 イチゴジャム	ウインナー ツナ缶 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 果物 ピーマン きゃべつ	
8 22	月	グリーンピースごはん 鮭塩焼 切干大根煮 みそ汁	新じゃがのみそいため フルーツ 延命茶	米 新じゃが 油	生鮭 油揚げ みそ	人参 グリンピース 切干大根 玉ねぎ さや 果物 かぼちゃ	
9 23	火	こうぼパン ミートローフ コーンスープ	いなりずし フルーツ 延命茶	こうぼパン 米 油	合びき肉 油揚げ	玉ねぎ ほうれん草 人参 果物 コーン缶 いんげん	
10 24	水	菜めし 魚のスープ煮 ピーマンのきんぴら	そうめん フルーツ 延命茶	米 新じゃが そうめん 油 ゴマ	鮭 ロースハム	小松菜 コーン缶 果物 人参 ピーマン アスパラ カラーピーマン きゃべつ きゅうり	
11 25	木	ごはん 牛肉牛蒡 すのもの みそ汁	チーズケーキ フルーツ 牛乳	米 バター さとう 小麦粉	牛肉 クリームチーズ みそ 牛乳 油揚げ 卵	牛蒡 もやし こんにゃく ワカメ 人参 なす きゅうり 果物	
12 26	金	ドライカレー インディアンサラダ 牛乳	わらびもち フルーツ 延命茶	米 油 わらび粉 さとう	合びき肉 きなこ 大豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ いんげん 人参 きゅうり コーン缶 果物 レーズン	
13 27	土	かも南うどん 里芋のにももの	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん ロールパン 里芋 マーマレード	合鴨 牛乳	ねぎ 果物 小松菜 人参 しめじ	